

愛知県にインフルエンザ警報発令中！

平成 29 年 1 月 11 日に愛知県は“インフルエンザ警報”を発令しました。

豊橋市内でもインフルエンザ患者が増加傾向にあります。例年の傾向からみると、1 月～2 月にかけてインフルエンザのピークを迎えます。

インフルエンザの発生状況



愛知県では現在、**A 型(AH1pdm09、AH3)インフルエンザウイルス**が確認されています。普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまりみられません。インフルエンザはそれらの症状のほかに**突然の 38 度以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛**などの全身の症状が現れるのが特徴です。

インフルエンザの予防

- できるだけ人混みを避け、外出するときには「**マスク**」を使用しましょう。
- 外出後等には、**石けん**で手洗いをしましょう。うがいも忘れずに。
- 空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなるので、室内では加湿器等で**適度な湿度を保つ**ようにしましょう。
- 十分な休養とバランスの取れた食事**を日頃から心がけましょう。



濡らしたタオルを室内に干して湿度アップ！

治療について

- かかった時は早めに医療機関を受診し、休養をとりましょう。
- 水分を十分に補給しましょう。
- インフルエンザウイルスに感染すると、発症してから 3～7 日間はウイルスを排出していると言われています。この間は他の人に感染させる可能性があるため、**熱が下がった後も 2～3 日はゆっくりと休み**ましょう。
- インフルエンザによる発熱に対して、一部の市販の解熱剤を服用すると、かえって症状が悪化してしまうことがありますので、自己判断での服薬はせず、必ず医師に相談してください。



「咳エチケット」はご存じですか？

咳・くしゃみが出たら他の人にうつさないためにマスクをする。マスクがなければティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて 1m 以上離れる。
使用後のティッシュなどはすぐにゴミ箱に捨てる。
咳をしている人にマスクを着用するようお願いする。