



インフルエンザについて

一人ひとりの予防が大事です



1 インフルエンザと普通の風邪の違い

	風 邪	インフルエンザ
症 状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身のだるさや関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	一年中	1月～2月に流行のピーク（ただし、4月5月まで流行することもある）

2 インフルエンザは

どうやってうつるの？

飛沫（ひまつ）感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染は、感染した人がせきをするなどで飛んだ、だ液などに含まれるウィルスを、口や鼻から吸い込んでしまい、ウィルスが体内に入り込むことです。

接触感染は、感染した人がせきを手で押えた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れ、その場所にウィルスを含んだ、だ液などが付着し、別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じて、ウィルスが体内に入り込むことです。

3 インフルエンザに

かからないためには

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つ

- ・家に帰ってきたら、手洗いがいをする
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒する

普段から栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めると、**予防接種を受ける**

- ・発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぐことができる
- ・ワクチンの効果が持続する期間は、一般的に5ヶ月ほど
- ・流行する型は変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれる