

インフルエンザ流行のピークは例年1～3月！

インフルエンザから職場、家族、地域を守ろう！

「インフルエンザ」の流行は例年冬に起こります。一般に12月下旬ごろから始まり、翌年の1～3月にピークを迎えます。インフルエンザの感染力は非常に強く、**日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています**。肺炎などの合併症を含めると死亡者数が1万人を超える年もあります。重症化を防ぐためには、あらかじめワクチンを接種し、感染が疑われる時は早めに受診することが大切です。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
病原体	インフルエンザウイルス	アデノウイルス、ライノウイルス、コロナウイルスなどのウイルスや細菌
感染経路	主に飛沫感染。接触感染の場合もある	接触感染や飛沫感染
症状	・高熱(38℃以上) ・全身の関節痛、筋肉痛、頭痛など ・重症化、死亡するケースもある	・微熱、中等度の熱(38℃前後) ・のどの痛み、咳、鼻汁など ・あまり重症化しない
時期	1～2月がピーク 4、5月まで散発的に続くこともある	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れている時

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳によってウイルスが周囲に飛び散る

そのウイルスを他の人が口や鼻から吸い込み、感染する



接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、ウイルスが付着

ウイルスの付いた手で電車のつり革、ドアノブなどに触る

別の人が、その物に触って手にウイルスが付着

ウイルスの付いた手で口や鼻に触り、粘膜から感染する

感染を防ぐ・感染拡大を防ぐためには・・・

感染を防ぐ

こまめに手を洗う

帰宅時、調理の前後、食事前など、石鹸を使って丁寧に洗う。(アルコール手指消毒液の使用)

マスクをして鼻と口を覆う

マスクはウイルスの飛沫、拡散を抑える効果が期待できる。予防効果は期待できない。

室内の加湿と換気を心掛ける

人混みを避ける

不要な外出や繁華街への外出は避ける。人との距離を2メートル以上あける。

抵抗力をつける

規則正しい生活、バランスのとれた食事、十分な睡眠に心がける。予防接種を受ける。

感染拡大を防ぐ

発病したら、外出は避け安静にする

(水分、塩分を補給し、脱水を防ぐ)

「咳エチケット」で飛沫感染を防ぐ

咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用する。マスクをしていない時は、ハンカチやティッシュペーパーで口元を押さえ、他の人から顔を背ける。



早期に病院を受診し、医師の指示に従って薬を服用する

発症48時間以内に「抗インフルエンザウイルス薬」を服用すれば、発熱期間を短縮できる。

流行前の早い時期に予防接種を受けましょう！



予防接種を受けると、インフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても症状が重くなるのを防ぐ効果があります。予防接種を受けてからワクチンの効果が出るまでに約2週間、持続効果は5ヶ月間とされていますので、12月中旬までにワクチン接種を受けるようにしましょう。

鶏卵、鶏肉のアレルギーのある人は予防接種ができないことがありますので、接種前に医師と相談して下さい。