



インフルエンザについて



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

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。鳥取県でも全域で患者数が増加しており、インフルエンザ注意報が発令されています。(平成31年第2週現在) 中部地区では警報レベルを超えており、今後さらに流行する恐れがあります。予防法や療養についてまとめていますので参考にしてください。重症化を防ぎましょう！



風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水や喉の痛みなどの局所症状。	38度以上の発熱や咳、喉の痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	1年を通しひくことがある。	1月から2月に流行のピーク。しかし、4月、5月まで散発的に流行することもある。

感染が疑われる場合

目安として、比較的急速に38度以上の発熱があり、咳や喉の痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。このような症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

しかし発熱が37度台で発症してから早期の場合は、受診してもインフルエンザの診断が難しい場合があります。以下のような場合は自宅様子を見ましょう。

- ・消化の良い物や好きなものが食べられる。
- ・水分が摂れて尿がいつものように出ている。
- ・意識がしっかりしていて、会話が普通にできる。
- ・いつも通り眠れる。

※高齢者・子供・妊婦・持病のある方(慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息、慢性心疾患、糖尿病など)は重症化しやすいので、早めにかかりつけの医師へ相談し指示に従うようにしてください。

重症化のサイン

子ども

- ・痙攣したり呼びかけにこたえない
- ・呼吸が速い、苦しそう
- ・顔色が悪い(青白い)
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・症状が長引き悪化してきた

大人

- ・呼吸困難、又は息切れ
- ・胸の痛みが続いている
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・症状が長引いて悪化してきた

すぐに医療機関を受診
しましょう！！



インフルエンザにかかった時に気を付けること

『他の人にうつさない』ことが大切です。同居する他の家族、特に重症化しやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないように心がけ、感染した方はできるだけほかの家族と離れて療養しましょう。

- ・感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも部屋の換気を心がけましょう。
- ・咳が出る時は、マスクをつけましょう。
- ・家族が感染した方と接するときは念のためマスクを着用しお世話の後はこまめに手を洗うようにしましょう。
- ・熱が下がった後も2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状がおさまっても2日ほどは自宅療養することが望ましいでしょう。

しかしインフルエンザの感染力は非常に強く、このような対策を行っていても家庭内の誰かにうつってしまうことがあります。家族みんなでインフルエンザ対策に取り組むことが大切です。

インフルエンザに感染しないために…

感染経路を断つ!!

- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・普段から、栄養と睡眠を十分にとり、体の抵抗力を高めましょう。
- ・人が多く集まる場所に行く時にはマスクをし、帰ってきた時に手洗い・うがいをしましょう。



予防接種を受ける!!

- ・予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ・ワクチンの効果が現れるには、通常、接種してから約2週間ほどかかります。効果は5か月程度持続します。
- ・毎年流行する型が変わるため、毎年接種するようにしましょう。

あなたのマスクのつけ方、手洗い・うがいの仕方は正しいですか？

マスクの装着方法



正しい装着方法

- ・原則使い捨てのため、不織布製マスクがおすすめ。
- ・鼻と口の両方を確実に覆い、表面は触らない。
- ・フィットするように調節する。

効果のない装着方法

- ・鼻の部分に隙間がある。
- ・あごが大きく出ている

捨てる時は、表面には触らず、ひもを持って処理します。できるだけ、ビニール袋に入れて口を閉じるか、ふたのついたゴミ箱に捨てます。捨てた後は手洗いしましょう。

咳エチケットとは…

感染症を他人に感染させないために、咳やくしゃみをする時に、マスクやティッシュ、袖などを使って口や鼻をおさえること。

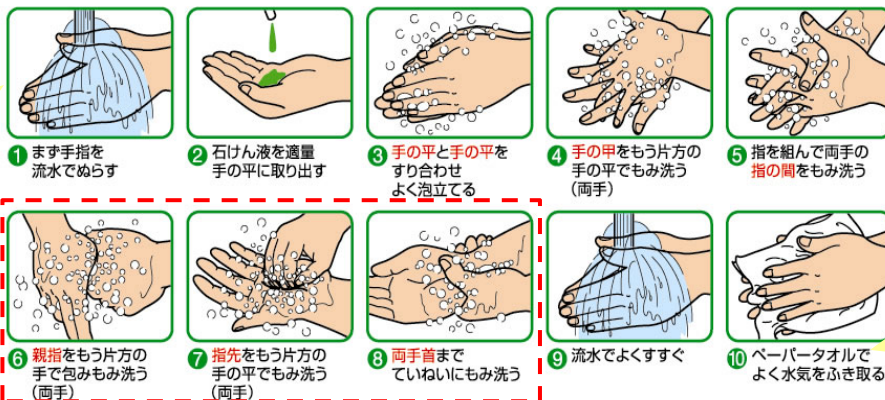
・咳、くしゃみが出ている間はマスクを装着しましょう。

・マスクをしていない時は、ティッシュや袖などで口と鼻をおさえましょう。

手でおさえると、その手で触ったドアノブなどにウイルスが付着し、他の人に病気をうつす可能性があります。

手洗い方法

先に消毒用のアルコールで殺菌しておく、更に効果的です！



清潔なタオルやハンカチでもよいですが、感染予防のためには使い捨てできるものがお勧めです。

洗い残しに注意！ここもしっかりと！

うがい方法

①口の中をきれいにするために、水を口に含み、少し強めに「ブクブク」と口の中をゆすいで吐き出す。

* 市販のうがい薬や濃いめに出した緑茶でもよい。

②水を口に含み、上を向いて、のどの奥の方で約15秒「ガラガラ」うがいをする。

③もう一度②の方法で「ガラガラ」うがいをする。

