

# インフルエンザ流行中

## ★ インフルエンザは普通のかぜとはどう違うのですか？

普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られますが、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

## ★ インフルエンザにかかったらどうすればよいですか？

- 1) 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- 2) 安静して、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- 3) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- 4) 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、不織布製マスクを着用しましょう。
- 5) 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

## 感染管理認定看護師からのアドバイス

インフルエンザは飛沫感染、接触感染と言われていています。感染を予防するためには、この感染経路を遮断することが大切です。

### 飛沫感染

- (1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出される。
- (2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。



#### 主な感染場面

学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

### 感染予防ポイント

咳エチケットを守りましょう。

せきしていれば マスクをつける  
ティッシュなどで おさえる



他の人から顔を そむける  
ティッシュは すぐ捨てる

### 感染予防ポイント

手洗いを徹底しましょう。  
手指消毒剤も活用しましょう。

### 感染予防ポイント

人混みや繁華街への外出を控えましょう。

### 接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。
- (2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。
- (3) 別の人がその物に触り、ウイルスが手に付着する。
- (4) その手で口や鼻を触って、粘膜から感染する。



#### 主な感染場面

電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

その他にも…

- ・流行前のワクチン接種
- ・適度な湿度の保持
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取でインフルエンザを予防しましょう。



## しっかり手洗い!!

(医療法人 林病院 感染防止対策室 東 麻奈美氏)

もっと詳しく知りたい方は   厚生労働省 HP をご覧ください。

## 【丹南健康福祉センターからのお知らせ】 — 死んだ野鳥などには直接手を触れないで! —

全国的に高病原性鳥インフルエンザの野鳥等への感染が確認されていますが、鳥インフルエンザは通常、ヒトへ感染することはありませんので、過度に心配する必要はありません。ただし、感染した鳥に触れる等濃厚接触をした場合など、きわめて稀ですが、ヒトに感染した事例が海外で報告されています。衛生面の観点からも死んだ野鳥などを見かけても決して直接手を触れないようにしてください。特に、好奇心旺盛なお子さんなどに注意してあげてください。

また、死亡した野鳥に関する情報提供、相談、問合せ等については、福井県安全環境部自然環境課 (0776-20-0306)、自然保護センター (0779-67-1655)、または、海浜自然センター (0770-46-1101) にご連絡ください。時間外などで、これらの連絡先に電話が繋がらない場合は、090-3156-8860 にご連絡ください。

詳しくは、自然環境課ホームページ <http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/shizen/toriinnfuruzennza/toriinnfuru.html> をご覧ください。

【担当】内容へのご質問やご意見はこちらへ→福井県丹南健康福祉センター 地域保健課

Tel (0778) 51-0034 Fax (0778) 51-7804 E-mail [t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp](mailto:t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp) 配信希望(停止)はメールでご連絡ください。