

# インフルエンザに備えよう！



毎年、冬になると本格的に流行するインフルエンザ。今一度おさらいをしましょう！

- インフルエンザとは？
  - ・ 普通の風邪の症状（のどの痛み、鼻汁、せき）のほかに、**38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感**などの症状がみられます。
- インフルエンザを予防することはできますか？
  - ・ 流行前にワクチンを接種しましょう。感染後に発症する可能性を低減させる効果がある、また、発症は防げなかったとしても**重症化防止に有効である**といわれています。

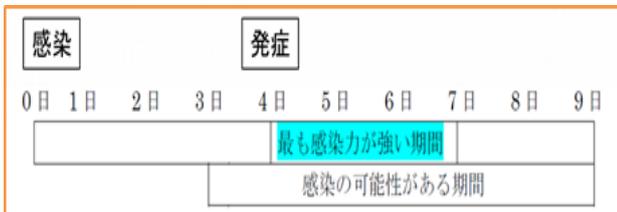
その他どのようなことに気を付ければよいでしょうか。

公立丹南病院の感染管理認定看護師、宮田こず恵さんに話を伺いました。

## ☆☆感染管理認定看護師からのアドバイス☆☆

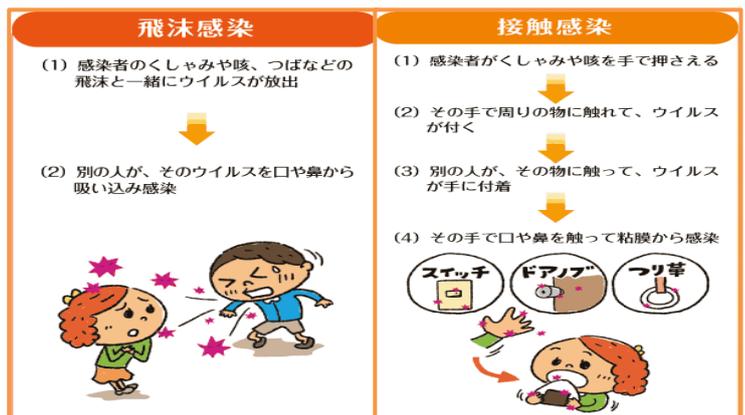
### 【感染と発症について】

発症前日から発症後3～7日間ウイルスを排出するため、この期間は感染対策を実施することが望ましいとされています。



### 【感染経路について】

飛沫・接触感染です。



### 【感染対策について】

対策の基本は、「手指衛生」「咳エチケット」です。



マスクをする  
咳が出る時はマスクを正しくつける

または・・・



ティッシュなどで口と鼻を覆う



他の人から顔をそらす



ティッシュはすぐにゴミ箱に

手で咳やくしゃみを受けた後、ごみを捨てたら手指消毒か手洗いをしましょう

### 【持ち込み予防策について(施設・病院の場合)】

家族や面会者の「手指衛生」「咳エチケット」の協力が、施設内（院内）への持ち込み予防につながります。地道な啓発が重要です。

### 【あれ？インフルエンザかな？と思ったら】

体調が思わしくない場合は、早めに職場へ相談し、受診を考えましょう。

検査のタイミングは、発熱してから12時間以降が望ましいとされています。

（公立丹南病院 感染管理室 宮田こず恵 氏）

もっと詳しく知りたい方は

インフルエンザ Q&A

検索



厚生労働省HP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。