

# インフルエンザウイルスに備えよう!



インフルエンザは、日本では例年 12月～3月が流行シーズンです。

## ○インフルエンザの症状は？

普通の風邪の症状（のどの痛み、鼻汁、せき等）のほかに、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表れるのが特徴です。

## ○インフルエンザは予防できるの？

流行前にワクチンを接種しましょう。

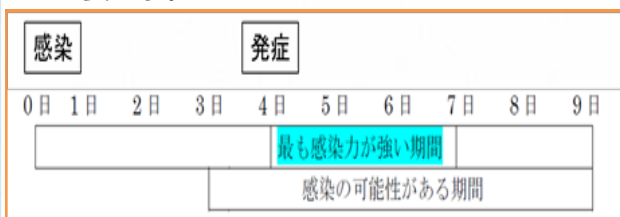


感染後に**発症する可能性を低減させる効果**と、発症した場合の**重症化防止に有効**であるといわれています。

## ☆☆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、この期間は特に感染対策に注意が必要です。



### 【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。

**マスクをさする**  
マスクは正しくつける  
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

### 【感染経路について】

飛沫・接触感染です。



### 【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。職員の感染対策の実施は言うまでもありません。

### 【あれ?熱がある!となったら】

発熱等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。受診は、かかりつけ病院に電話連絡をしてからにしましょう。

**感染対策は標準予防策の徹底からです。皆さん実践できていますか？**

(公立丹南病院 感染管理認定看護師 宮田 こそ恵氏)

もっと詳しく知りたい方

インフルエンザ Q&A

検索



内容へのご質問やご意見はこちらへ↓

【担当】 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。