

# インフルエンザに気を付けましょう

## インフルエンザの感染経路

### 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスが放出

別の人がウイルスを口や鼻から吸い込み感染



### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる

その手で周りのものに触れる

別の人がそのものに触れてウイルス付着

その手で口や鼻を触って感染



## インフルエンザの症状

- 38℃以上の発熱
- 局所症状（のどの痛み、鼻水、咳など）
- 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛）
- 急激に発症



## インフルエンザかな？と思ったら

- 安静にして**休養**をとる
- こまめに**水分補給**をする
- 高熱が続く、呼吸が苦しいなど  
具合が悪ければ**早めに医療機関を受診**する



社会医療法人 財団 中村病院  
感染管理認定看護師 中村 幸代 氏

## 感染管理認定看護師からのアドバイス

### インフルエンザと普通の風邪の違いは？

症状はよく似ていますが、インフルエンザは発熱、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛や関節痛などが突然現れ、続いて咳や鼻水などが現れます。いわゆる「風邪」と比べると全身の症状が強く出ます。特に子供はまれに急性脳症を、高齢者や基礎疾患を持つ方は重症化することがあり注意が必要なので、普通の風邪とは分けて考えましょう。

### インフルエンザの流行期はいつ？

毎年11月下旬から12月上旬に始まり、翌年の1~3月頃に増加します。

### 感染力はいつからある？

潜伏期間は1~3日ほどで、発症前24時間前から発症後3日程度までが最も感染力が強いです。



### インフルエンザに「かからない」「人にうつさない」ための予防策！！

- ① 熱や咳などの症状がある人は、マスクをしっかりと着用しましょう。（咳エチケットが大事です）
- ② 外から帰ったら、まずはしっかりと手洗いとうがいをしましょう。
- ③ 日頃からの十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて免疫力を高めましょう。
- ④ 予防接種は、重症化を予防するために有効です。早めに受けましょう。

**重要！** 基本の手洗いが大事です！



もっと詳しく知りたい方は、次の厚生労働省のHPをご覧ください。

インフルエンザ Q&A

検索

