



インフルエンザ・かぜの予防



うがいと手洗い

やっぱり大切！手についた見えないウイルス等をこまめに洗い流しましょう、又洗い残しにも気を付けます。



十分な休養と栄養

感染に対する免疫力を高める為に大切です。
睡眠不足や朝食抜きに気を付けて。



咳・エチケットを守りましょう！

人にうつさない・人からもらわない為にマスクは必要です。喉の加湿にもなります



人混みは避ける

かぜやインフルエンザなどに感染する機会を減らします。



換気と加湿

定期的な換気でウイルス等を追い出して空気をきれいに。
加湿で喉乾燥を防ぎます。



インフルエンザの予防接種

予防と重症化を防ぐ目的です。
その年のウイルスの型を予測し10月頃に接種が始まります効果は注射後2週間～5ヶ月程度です

●インフルエンザ・かぜの違い



	インフルエンザ	かぜ
症状	<u>38度以上の発熱</u>	発熱
	(全身症状) 頭痛・関節痛・筋肉痛など	(全身症状) 無し
	(局所症状) 喉の痛み・鼻水・くしゃみ 咳など	(局所症状) 喉の痛み・鼻水・くしゃみ 咳など
	<u>急激に発症</u>	比較的にゆっくり発症
流行の時期	1～2月がピーク ※4・5月まで散発的に続く事も。	年間を通じて。特に季節の変わりめ や疲れている時など。

●手洗い方法

* 洗い残しやすいところは、こう洗おう。



★★感染予防の手洗い、こまめに丁寧に心をかけましょう