

12月



インフルエンザについて



～インフルエンザと風邪のちがい～

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱(高齢者では微熱の場合もある)
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所的



～予防～

【流行前に】

- ・インフルエンザワクチンを接種しましょう！

【インフルエンザが流行したら】

- ・人込みや繁華街への外出を控える
- ・外出時にはマスクを着用
- ・室内では加湿器等を使用し、適度な湿度に
- ・十分な休養、バランスのよい食事
- ・うがい、手洗いの励行

～咳エチケット～

- ① マスクを着用する
- ② マスクをしていない場合の咳、くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背け、1m以上離れる
- ③ 鼻汁、痰を含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てる
- ④ 手を洗う



～コロナ禍におけるインフルエンザ予防の注意点～

感染予防対策は新型コロナウイルスとインフルエンザで共通しています。

- ・単なる風邪と考えずに早めに医療機関を受診してアドバイスを受けましょう。
- ・安静にして、できるだけ休養をとりましょう。とくに睡眠を十分にとることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。
- ・インフルエンザワクチンを接種しましょう。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229