

## インフルエンザの予防について

### 1 インフルエンザはこのように感染します

患者の咳などで空気中に拡散されたウイルスを鼻腔など気道に吸入すること等によって感染します。

### 2 インフルエンザの症状

インフルエンザにかかると38度以上の発熱，頭痛，関節痛，筋肉痛など全身の症状が強く，あわせて，のどの痛み，鼻汁などの症状も見られます。さらに気管支炎，肺炎などを併発し，重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。

### 3 インフルエンザを予防するには

- (1) 十分な栄養と睡眠をとる
- (2) 外出後には手洗い・うがいをする
- (3) 必要時以外は人混みをさける
- (4) 室内を乾燥させない

### 4 インフルエンザにかかったら

- (1) 風邪だと考えずに，医療機関を受診して治療を受けましょう。
- (2) 安静にして，休養をとりましょう。睡眠不足は一番の大敵ですから，睡眠を十分にとることが大切です。なお，休養をとることは，自分の体を守るだけでなく，他の人にインフルエンザをうつさないという意味でも重要なことです。
- (3) 空気が乾燥すると，インフルエンザにかかりやすくなりますので，部屋の湿度を保ちましょう。
- (4) 水分を十分に補給しましょう。お茶，ジュース，スープ，お味噌汁など飲みたいもので結構です。