

みんなで予防 インフルエンザ

マメ^てな手洗いと咳エチケット^{せき}で
「かからない」、「うつさない」。

咳エチケット

マスク、
ティッシュ・ハンカチ、
そでなどで鼻と口を
おおいましょう。



マメゾウくん

マスク

ティッシュ・
ハンカチ

そで



横浜市食育マスコット*バランスイ〜ナちゃん

えいよう すいみん 栄養と睡眠

バランスのよい食事と十分な睡眠をとりましょう



コマメちゃん

て あら 手洗い

指先、指の間、親指、手首は
特に注意して手洗いをしましょう。



みんなで予防 インフルエンザ

マメな^て手洗いと咳^{せき}エチケットで「かからない」、「うつさない」。



咳^{せき}エチケット

マスク、
ティッシュ・ハンカチ、そでなどで
鼻と口をおおきましょう。

マメゾウくん

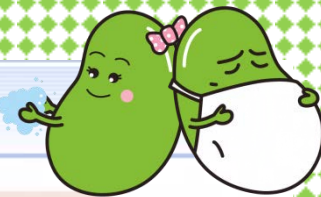


手^て洗い^{あら}

指先、指の間、親指、手首は
特に注意して
手洗いをしましょう。

コマメちゃん





手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！

Q8. インフルエンザはどうやって治すの？

インフルエンザの治療には、抗インフルエンザウイルス薬というものがあります。

- 薬は医師が必要と認める場合にのみ処方されますので、処方されたら指示に従って服用してください。
- 症状がある間は水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。

Q9. インフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは？

「他の人にうつさない」ことが大事です。

同居する他の家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないよう心がけ、患者さんはできるだけ他の家族と離れて静養しましょう。

- 感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。
- せきが出るときは、患者さんはマスクをつけましょう。
- 家族が患者さんと接するときには念のためマスクを着用し、お世話の後には、こまめに手を洗いましょう。
- 熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほど学校に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。
- しかしインフルエンザの感染力はとても強く、このような対策を行っていても家庭内の誰かにうつってしまうことがあります。
家族の一人ひとりがインフルエンザ対策に取り組むことが大切です

Q10. せきエチケットってどういうこと？

「せきやくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、気をつけましょう」ということです。

- せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう。
- ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- せき、くしゃみが出ている間はマスク着用が推奨されています。



正しいマスク装着方法

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調節します。



効果のないマスク装着の例

- ×鼻の部分に隙間がある。
- ×あごが大きく出ている。

インフルエンザ



みんなで知って、みんなで注意！

はじめに

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。

インフルエンザから、**皆さん、一人ひとりを守るためには**、まず、インフルエンザそのものを良く知る必要があります。

それでは、あなたが日頃抱いている **インフルエンザへの10の質問にお答えします。**



Q1. 風邪とインフルエンザの違いって？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通しひくことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することも。

Q2. インフルエンザのA型とB型の違いって？

A型にはH1N1とH3N2の2種類があります。

H1N1:かつてはソ連型と呼ばれているものが流行していましたが、新たに2009年に発生した型が、ソ連型に置き換わって流行しています。

H3N2:香港型と呼ばれているもので、1968年から流行しています。

これら2つのウイルスがどのように流行するかはその年によって違います。

2009年のように新たなインフルエンザが発生する可能性も。

そして、このA型のほかにB型があります。

A型とB型は症状も似ており、予防対策も同じです。



Q3. インフルエンザはどうやってうつるの？

飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染は、感染した人がせきをするなどで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。

感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。

その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。

Q4. インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- 人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- 普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

また、予防接種も重要です。

- 予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。
- また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望めます。

Q5. インフルエンザで症状が重くなりやすい人はどんな人？

注意が必要なのは以下の方々です。

- お年寄り • お子さん • 妊婦さん
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息、慢性心疾患、糖尿病といった持病のある方。
→持病のある方は主治医にご相談ください。
主治医と相談してできるだけ予防接種を受けましょう。

Q6. インフルエンザではどんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの？

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

重症化のサイン

お子さんでは

- けいれんしたり呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い(青白)
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人では

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

Q7. インフルエンザかなと思ったら、どの医療機関に行けばいいの？

近くにある内科・小児科を受診しましょう。

- 周りの人にうつさないよう、マスクをして行くと良いでしょう。
- 普段からかかりつけ医を見つけておくことも大切です。