

# インフルエンザの流行に ご注意ください



## 症状

潜伏期間は約1~3日間で、急な38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

お子様ではまれに脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では、肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

## 予防

- ・こまめな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。
- ・栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めましょう
- ・予防接種は発症する可能性を減らし、発症した場合には重症になるのを防ぎます。
- ・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。
- ・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まれます。

参考資料：リーフレット『インフルエンザ一問一答』  
(厚生労働省健康局結核感染症課)



### せきエチケット

- ・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おおきましょう。
- ・せきやくしゃみが出ている間はマスクをしましょう。
- ・マスクは鼻と口を確実におおい、隙間ができたり、あごが大きく出ないように装着しましょう

## 感染経路



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。

感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水をぬぐった後に、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。

## かかったら

他の人にうつさないことが大切です。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に心がけ、患者さんと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しましょう。
- ・咳が出るときは、患者さんはマスクをしましょう。
- ・家族が患者さんと接するときは念のためマスクを着用し、お世話の後はこまめに手を洗いましょう。
- ・熱が下がった後も2日程度は他の人に移す可能性があります。症状が治っても2日ほどは学校に行かないようにし、自宅療養が望ましいでしょう。



旭川市保健所  
健康推進課  
保健予防係

TEL) 25-9848