

生活かわら版

(厚労省ホームページより)



インフルエンザの基礎知識



Q1 インフルエンザとはどんな病気ですか。

- インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴。
- 通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復。
- 時には、合併症を伴い重症になることも。
- インフルエンザは、その年により流行の程度に差があるが、我が国では通常、11月から12月に始まり、翌年の1月から3月ごろの間に患者が増加します。

Q2 インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか。

- インフルエンザシーズン前にワクチン接種を受けることが、予防の基礎です。
- うがいや手洗いをしましょう。
- バランスのよい食事と、十分な休養をとり、疲労を避けましょう。
- 室内の湿度を50~60%に保ちましょう。
- 人込みや繁華街への外出を控えましょう。もし外出するときにはマスクを着用すると良いでしょう。



Q3 インフルエンザにかかったら、どのようにすればよいですか。

- 水分(お茶、ジュース、スープなど)を十分に補給しましょう。
- 安静にし、十分な休養を。学校や職場は休みましょう。
- 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- 周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう(咳エチケット)外出を控えましょう。
- 薬を使うときには、医師や薬剤師の指示に従い正しく使用してください。薬を使用していて何か異常だなと感じるような場合は、早めに医師・薬剤師・などにご相談ください。

