

うつらない、うつさないために インフルエンザを知ろう



インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスに感染して発症する感染症です。
幅広い年代で発症し、強い感染力を持っています。



インフルエンザと風邪の違いは？

インフルエンザ

発症時期

冬季(12月～3月頃に流行)

主な症状

- 38℃以上の発熱
- 全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状

風邪

1年を通じて

- のどの痛み
- 鼻水 など

どうやって感染するの？

インフルエンザウイルスが、口や鼻の
粘膜から体の中へ入って感染します。



インフルエンザにうつらないために

手を洗おう

○帰宅した時 ○食事の前 ○トイレの後 など

指先、しわ、指の間、親指は特に念入りに!

マスクをしよう

すき間が
できないように



鼻からあごまで
しっかりと

咳エチケット

- マスクを着用する
- マスクがない時…ティッシュ・ハンカチで覆う
- とっさの時…上着の内側や袖で覆う

予防接種を受けよう

インフルエンザの発病を抑えたり、発病後の重症化を予防する
効果があります。接種してから実際に効果が出るまで数週間
かかるため、**流行前**に接種しましょう。

毎年接種しよう!



インフルエンザかな?と思ったら

受付手順を事前に確認し、早めに医療機関を受診しましょう。

熱が下がっても、
ゆっくり休む。

インフルエンザをうつさないために

発症前日から発症後3～7日間は、ウイルスを排出すると
いわれています。なるべく外出を控えましょう。



自分と大切な誰かを守るために予防を心がけませんか？