

# インフルエンザの基本

感染すると… 全身症状が現れます



全身の  
だるさ

突然の  
高熱

筋肉痛

…など



風邪と違うのは… 急激に症状が現れます

## インフルエンザ予防の基本

ワクチン接種を  
受けましょう



- 手洗いや消毒
- 十分な栄養と休養
- 外出の時はマスク着用

…なども効果的です。



## インフルエンザに感染してしまったら



水分を十分にとる



安静にしてゆっくり休む



医療機関を受診する

- どうしても外出する時や、医療機関を受診する時には**必ずマスクを着用しましょう！**
- 薬は医師や薬剤師の指示にしたがって正しく使用してください。
- 異常を感じた場合は、早めに医師や薬剤師などに相談を。

感染の拡大を防ぐために… 予防をしっかりとる。  
感染してしまったら、周りにうつさないようにすることが大切です。