

■ インフルエンザって？ 潜伏期は、概ね1日～3日。その後突然症状が現れるのが特徴です。

風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等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。乳幼児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。



【インフルエンザのチェック項目】

症状は突然現れます。

- 38℃以上の発熱
- 頭痛・関節痛・筋肉痛
- 全身の倦怠感

【重症化のサイン】

幼児では…

- けいれんしたりよ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、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

インフルエンザの予防には  
みんなの「かからない」「うつさない」  
という気持ち大切です。

“手洗い”でインフルエンザを予防して、  
かかったらマスク等で“せきエチケット”



ティッシュペーパーで  
口と鼻を押さえる



使ったティッシュは  
すぐゴミ箱へ!



咳やくしゃみが出る時は  
マスク着用



咳・くしゃみをした後!  
必ず手洗い・手の消毒

感染拡大防止のために

- 他の人に向けて咳やくしゃみをしない
- 咳、くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1メートル以上離れましょう。
- 鼻汁、痰などを含んだティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。
- ☆ ウイルスを含みしぶきは、咳で1.5m、くしゃみで3m飛び散ります。

正しい手の洗い方

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。

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します（飛沫感染）。普段から“咳エチケットを心がけましょう。

■ インフルエンザにかかったら？

- (1) 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- (2) 安静にして、休養をとりましょう。睡眠を十分にとることが大切です。
- (3) 水分を十分に補給しましょう。
- (4) 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、不織布製マスクを着用しましょう。
- (5) 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

もしインフルエンザにかかったら…

佐倉市民体育館・青少年体育館のご利用は控えてください。楽しく運動するために、きちんと直してご利用くださいますようお願いいたします。「かからない」「うつさない」

※ 厚生労働省、千葉県感染症対策室ホームページ等を参考に作成しています。