

■ インフルエンザにご用心!! 潜伏期は、概ね1日～3日。その後突然症状が現れます。

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。

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通しひくことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することも。

【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

インフルエンザはどうやってうつるの？ ⇒ 「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染：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み感染します。

接触感染：感染した人がせきを手で押えた後や鼻水を手で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、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。



“うがい”の方法

■ インフルエンザを予防するには？

- 手洗い・うがいを日常的に行う
- 室内では、適度な湿度（50～60%）を保つ
- 栄養と休養を十分にとる
- 人混みを避け、外出時にはマスクを着用する
- 予防接種を受ける



“うがい”がしやすい量（約60ml）の水や緑茶（殺菌作用があるといわれています）、または希釈したうがい薬をコップに用意します。これを3回に分けてうがいをします。
 ①1回目は“クチュクチュペッ”。口の中の食べかすなどを取る目的で、口に含んで強くうがいます。
 ②2回目は“ガラガラペッ”。上を向いて、のどの奥まで届くように15秒程度うがいます。
 ③3回目は、もう一度“ガラガラペッ”。

■ 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、しっかり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」と「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。

■ インフルエンザの感染拡大防止のために

“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”

- 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。
 - 咳をしている人にマスク着用をお願いしましょう。
- ☆ウイルスを含むしぶきは、咳で1.5m、くしゃみで3m飛び散ります。



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・くしゃみをした後は必ず手洗い・手の消毒