

## ■ 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。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。

インフルエンザの典型的な症状は、**突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛**などで、**のどの痛み、咳、鼻水**などもみられます。普通のかぜに比べて**全身症状が強い**のが特徴です。気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。又、脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは、特に注意が必要です。

## ■ 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

※インフルエンザにかかったと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう

### “うがい”の方法



### “手洗い”の方法

～それぞれ5秒間は洗いましょう～

- ①手のひらをあわせて洗う
- ②手の甲を伸ばすように洗う
- ③指先やつめの間も、渦を描くように洗う
- ④指の間も十分に洗う
- ⑤手首も忘れずに洗う

“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“クチュクチュペツ”。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します。
- ②2回目は“ガラガラペツ”。上を向いて、のどの奥まで届くように15秒程度うがいします。
- ③3回目は、もう一度“ガラガラペツ”。



## ■ インフルエンザの感染拡大防止のために “咳エチケット” が大切です!

- 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。

せきエチケットは、自分のために。周りの人のために。



☆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。

※ 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。

