

# インフルエンザ対策は予防から！

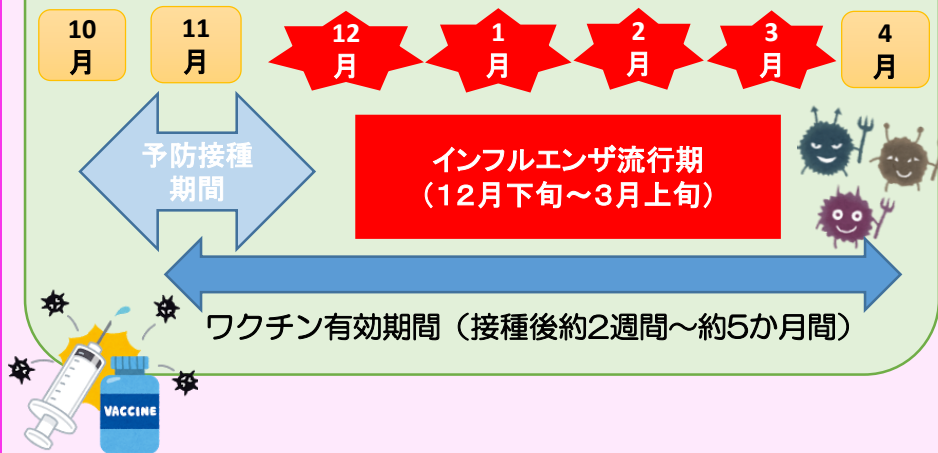
インフルエンザは我が国最大の感染症の一つで、かぜと違って重症化しやすく、肺炎などを合併して死に至ることもあります。正しい予防法を知って、流行シーズンに備えましょう！

## 予防の基本はワクチン接種

- ◆ 最も効果的な予防法は、流行前の予防接種！
- ◆ 100%予防することはできないが、もし感染しても重症化を防ぐ効果あり！



## < 予防接種期間の目安 >



- ◆ ワクチンの予防効果は接種後約2週間～5か月程度。流行期に備えるには、10月中旬から遅くとも12月上旬くらいまでに受けるのが理想的！

## この症状はかぜ？インフルエンザ？

### ★ かぜとインフルエンザの症状の特徴 ★

	かぜ	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
症状の進行	ゆっくり	急激
発熱	通常は微熱 (37～38℃)	高熱 (38℃以上)
発熱以外の主な症状	くしゃみ、喉の痛み、鼻水、鼻づまりなど	咳、喉の痛み、鼻水、全身倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛、頭痛など



## 日常生活での予防ポイント

手洗い・うがいの励行



適度な運動



ストレスをためない



マスクの装着



体を温める



適度な温度・湿度を保つ

バランスのよい食事



十分な睡眠



室温：20～25℃程度  
湿度：50～60%程度

