




# インフルエンザにかからないために！

いったん流行すると、短時間で感染が拡大していくインフルエンザ。かぜと違い、重症化しやすく、肺炎などを合併する可能性も。インフルエンザに負けない予防法を身につけておきましょう！

## 「かぜ」と「インフルエンザ」はどう違う？

### ★ 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
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス 

## インフルエンザを防ぐには？

### ★ インフルエンザワクチンを受けましょう！

インフルエンザの予防には、ワクチンの接種が有効です。インフルエンザの感染を防ぎ、感染した場合でも重症化を防ぐことができます。ワクチンの効果は5か月程度のため、毎年流行前（11月頃）に予防接種を受けましょう。



### ★ ウイルスを寄せつけない！

手洗い・うがいの励行

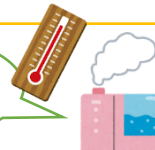


マスクの着用



適度な温度、湿度を保つ

室温は20℃  
くらい、湿度は  
50~60%に



バランスのよい食事



十分な睡眠



ストレスをためない



## インフルエンザにかかったら？



インフルエンザと思われる症状があれば、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

### ★ 注意すべき症状チェック

- 呼吸が速い、息苦しい
- 呼吸困難または息切れがある
- 顔色が悪い（土色、青白いなど）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 反応が鈍い
- 微熱や咳、痰が1週間以上続いている
- 症状が長引き、悪化してきた
- 水分の摂取量が少ない
- 尿の量が少ない

1つでも該当する項目があれば、医療機関を受診しましょう！

