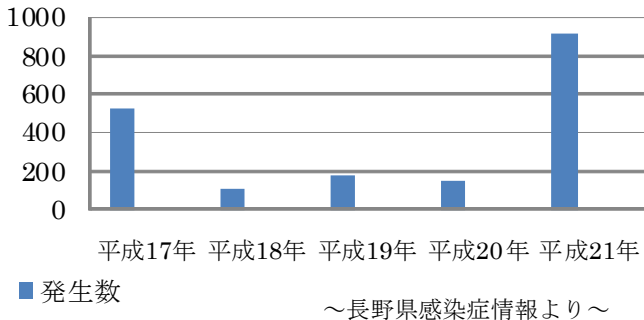


知ってください！インフルエンザの予防

インフルエンザとかぜのちがい

木曾地域では、例年12月末～4月がインフルエンザの流行シーズンです。一旦流行が始まると、短期間に小児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込みます。特に高齢者、呼吸器や心臓などに慢性の病気を持つ方は、インフルエンザそのものや、もともとの病気が悪化しやすく、死に至る原因となることもありますので、十分に注意する必要があります。また、近年、小児(ことに幼児年齢)がかかると、まれに急性脳症を起こして死亡したり後遺症が残ったりすることがあることが明らかになっています。

木曾地域年度別インフルエンザ発生数



かぜとのちがい

～厚生労働省 HP より一部改編～

	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱・頭痛・関節痛・せき・のどの痛みなど	のどの痛み・鼻水・鼻づまり・せき・くしゃみ・発熱など
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身的	鼻・のどなど局所的

インフルエンザの予防

流行前に・・・

◆ **インフルエンザワクチンを接種しましょう。**
インフルエンザワクチンを接種することで、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限に留めることが期待されます。ただし、100%近い効果を期待することはできません。また、個人の身体的状況により残念ながら十分な効果が現れない場合もあります

インフルエンザが流行したら・・・

- ◆ 人込みや街中への外出を控えましょう。
特に高齢者や慢性疾患を抱えている人や、疲れ気味、睡眠不足の人は、人混みや街中への外出を控えたほうがよいでしょう。病院の待合も人混みと考えましょう。
- ◆ 外出時にはマスクを着用し、鼻・のどの乾燥を防ぎましょう。
- ◆ 帰宅時のうがい、手洗いを励行しましょう。
- ◆ 部屋の換気を定期的に行いましょう。
木曾は空気がきれいです。窓を開け、部屋の空気を入れ替えると良いでしょう。
- ◆ 十分な休養、バランスの良い食事を心がけましょう。
- ◆ 咳エチケットをしましょう。

特に65歳以上の方や心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能に障害がある方は、インフルエンザが重症化しやすいので、かかりつけの医師とよく相談のうえ、接種することを決めて下さい。

また、上記の方々と同居されているご家族もインフルエンザワクチンを接種しておくことが望ましいでしょう。

手の洗い残しが多い部位！石けんで意識してこすりましょう。



かかったかな？・・・と思ったら

- ◆ 単なるかぜだと軽く考えずに、**マスクを着用し**早めに医療機関を受診しましょう。
- ◆ 水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲みたいもので結構です。
- ◆ インフルエンザは感染しやすいので、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

