

季節性インフルエンザ感染を予防しましょう。

季節性インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染しておこり、A型B型C型があります。インフルエンザウイルスは口や鼻などから入った後のどなどで増え、感染後1日～2日くらいたった後に症状が出ます。

【感染方法】

- ・飛沫感染：感染者の咳や会話によるシブキや唾を吸い込むことで感染します。
- ・接触感染　感染者が触って残したウイルスを手で触り、その手で顔（鼻の穴、口、眼）などを触ることで感染します。

【主な症状】

急激な高熱、強い倦怠感、筋肉痛などの全身症状、下痢、せきやのどの痛みなどの強い風邪症状

【特徴】

合併症（気管支炎や肺炎）を起こしやすく、脳炎や心不全をおこすこともあり、小児や高齢者は重症化しやすい。

- ・インフルエンザA型B型は感染力が強い
- ・インフルエンザC型は、鼻水が増える程度

【予防のためにできること】

- ・咳やくしゃみで、シブキは1～2メートルは飛び散ると言われています。
咳エチケット（くしゃみや咳をする時は、鼻や口をティッシュペーパーや袖口などで覆ったりマスクをつけて、人のいる方向から顔をそむけ、周囲にシブキを飛び散らさないように配慮する）を心がけましょう。
- ・室内の湿度を50～60%に保ち、ウイルスが飛び回りにくい環境ですごしましょう。ウイルスは空気が乾燥すると活発に飛び回ることができます。
- ・使用した後のしぶきや唾、鼻水などがついたティッシュペーパーはビニール袋に入れて、乾燥したウイルスが舞い上がらないように袋の口を縛って捨てましょう。
- ・帰宅時は、衣服に付いたウイルスをしっかりと払ってから室内へ入りましょう。
- ・たくさんの人が触る場所（※）はアルコールで拭き取り消毒をしましょう。
- ・手は、手指用アルコールで消毒するか、石けんでこまめに手洗いをしましょう。

（※）ドアのノブや取っ手、電車などのつり革、エレベータの押しボタン、手すり、ショッピングカートの持ち手