

ADVICE

インフルエンザよぼうのアドバイス

インフルエンザよぼうのために、
7つのことにきをつけましょう。

ワクチン

インフルエンザが
はやるまえに、
ワクチンのちゅうしゃ
をします。



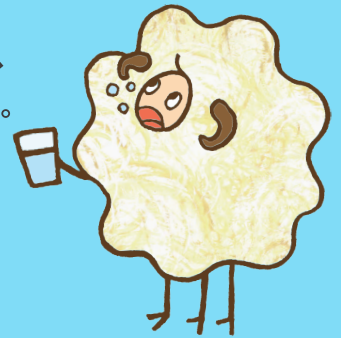
てあらい

せっけんで
てをしっかり
あらいます。



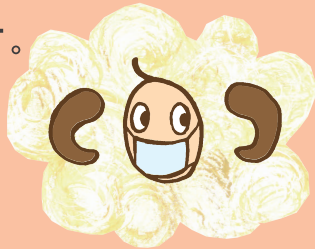
うがい

かえってきたら、
うがいをします。



マスク

せきがでたら、
マスクをつけます。



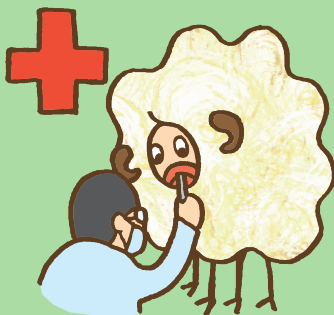
おやすみ

ぐあいがわるい
ときは、おやすみ
します。



けんさ

インフルエンザ
にかんせんして
いないか、
びょういんで
けんさします。



がっきゅうへいさ

インフルエンザに
かんせんした人が
ふえると、
がっきゅうへいさ
になります。



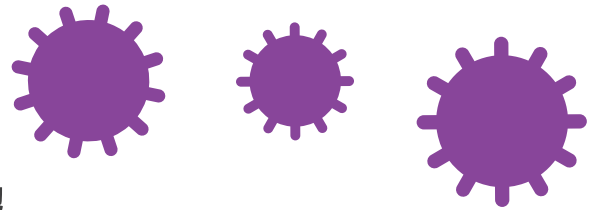
インフルエンザについて

インフルエンザ

インフルエンザウイルスはヒトだけでなく、馬やブタ、アザラシやクジラなどのほ乳類も感染します。

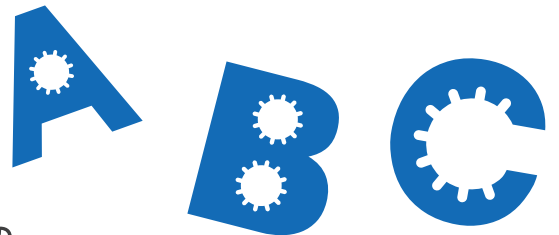
インフルエンザは、インフルエンザウイルスがからだの細胞に入り込むことによってかかる感染症です。インフルエンザウイルスは、感染しているひとの「くしゃみ」「せき」などのしぶきや「鼻水」に含まれています。インフルエンザウイルスは粘膜からからだに侵入します。インフルエンザウイルスのついた手で、鼻や目をさわることでも感染します。

インフルエンザに感染すると38度以上の高熱がでて、からだのふしぶしが痛みます。抗生剤（こうせいざい）はウイルスには効果がありません。



インフルエンザの型

ヒトのインフルエンザはA、B、Cの3つのタイプに分けられます。A型はもっとも流行するインフルエンザで、C型はほとんど流行がみられません。インフルエンザウイルスの表面にはHA（赤血球凝集素）とNA（ノイラミニダーゼという酵素）の2種類の突起があります。この突起の違い（番号）によって、ウイルスの型が決まります。それをH○N○とあらわしています。一昨年大流行した新型インフルエンザはH1N1インフルエンザウイルスです。数字は重篤度をあらわすものではありません。



感染しない、ひどくならないために気をつけること

- ・手洗いで、インフルエンザウイルスを洗い流します。
- ・体力をつけ、日常からバランスよく栄養をとり、無理をしないようにします。
- ・適度な湿度（50～60%）を保ちます。空気が乾燥すると感染しやすくなります。
- ・ワクチン接種によって、症状が重くなることを防ぐことが期待できます。



ひとに感染させないために気をつけること

- ・咳がでる場合には、マスクを着用し、ウイルスをまき散らさないようにします。
- ・くしゃみなどをする際には、ハンカチやティッシュで口元をおおいます。
- ・使ったティッシュはごみ箱に捨てます。
- ・早めに治療します。
- ・熱が下がっても、インフルエンザウイルスはまだ体内にいるので、外出を控えます。



より詳しい情報は・・・

厚生労働省 インフルエンザ

検索