

～一人ひとりができるインフルエンザ対策について～

★＜知識編＞ インフルエンザとは

- インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症であり、例年12月頃から流行が始まり、翌年の1～3月ぐらいまで患者の報告数が多い状態が続きます。
- 症状は、突然の発熱、のどの痛み、せき等の呼吸器症状のほか、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状が見られます。ほとんどの人が軽症のままで回復しており、またタミフルなどの抗インフルエンザ薬による治療も有効とされています。
- 持病のある方、妊婦、乳幼児、高齢者は、重症化の恐れがあり、早めの受診が必要です。症状が出た場合の対応について、事前にかかりつけ医に相談しておきましょう。
- インフルエンザは、咳やくしゃみ、会話などで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染する場合（飛沫感染）がほとんどですが、ウイルスがついた手で目・鼻、口などを触れて感染する場合（接触感染）もあります。感染してから症状が出るまでは概ね1日～7日（多くは3～4日目まで）であり、発症した場合、症状の出る前日から感染力があります。

★＜予防編＞うつらない・うつさない

- インフルエンザにかからないためには、手洗い、うがいを励行してください。また流行時はなるべく人混みを避け、不要不急の外出は控えてください。あわせて、ふだんから十分な栄養と休養を取り、日頃から体調管理にも努めてください。
- せきエチケットは他の人がインフルエンザに感染する機会を低減させます。咳、くしゃみができる時は、マスクを着けましょう。マスクがないときは、他の人から顔をそむけ、ティッシュで口や鼻をおおう。使ったティッシュはすぐに、ごみ箱に捨ててください。



★＜受診と療養編＞「かかったかな？」と思ったら

- インフルエンザに「かかったかな？」と思ったら、かかりつけの（身近な）医療機関で診察を受けてください。また、受診に際しては、必ずマスクを着用ください。診察の結果、インフルエンザと診断された場合は、自宅療養に努めてください。周囲の方を感染から守るために、熱が下がってから2日程度、症状が始まった日の翌日から7日目までは、外出をひかえてください。ただし、この期間を過ぎても、咳、のどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が続いている間はできるだけ外出しないでください。



★＜ワクチン接種＞ 重症化の防止！

- ワクチンは、発症や重症化を防ぐ効果があるとされています。ワクチンの持続期間は、5ヵ月ぐらいであることから、毎年接種することで効果が期待されます。接種を希望する方は、かかりつけの医師に相談してください。

＜インフルエンザ相談窓口について＞

・ 県西健康福祉センター	TEL 0289-64-3125	FAX 0289-64-3919
・ 県東健康福祉センター	TEL 0285-82-3323	FAX 0285-83-7003
・ 県南健康福祉センター	TEL 0285-22-1219	FAX 0285-22-8403
・ 県北健康福祉センター	TEL 0287-22-2679	FAX 0287-23-6980
・ 安足健康福祉センター	TEL 0284-41-5895	FAX 0284-44-1088
・ 宇都宮市保健所	TEL 028-626-1114	FAX 028-626-1133
・ 栃木県健康増進課	TEL 028-623-3089	FAX 028-623-3920

