

インフルエンザ



「かかったかな?」と思ったら48時間以内に受診し、治療を受けましょう!

かからない・うつさない 早期の予防と対策が大切です。



予防方法

- ①ふだんから栄養と睡眠を十分にとる
- ②流行期にはできるだけ人ごみを避け
- ③外出後の手洗いうがいの励行
- ④室内は適度な湿度(50%~60%)を保つ
- ⑤マスクを着用する
(顔にフィットするように正しく着用)
- ⑥毎年流行前に予防接種を受ける



インフルエンザセルフチェック

- * 周囲でインフルエンザが流行している
- * 38度を超す熱が続く
- * 悪寒がする
- * ひどい関節痛や筋肉痛がある
- * 頭痛がひどい
- * 全身がだるい、倦怠感が続く

2つ以上の症状があれば感染の疑いあり

抗インフルエンザウイルス薬は体内のウイルスの増殖を抑え早めに熱を下げて症状を軽くする効果があります。感染して48時間以後では大きな効果は期待できません。

- 処方された薬は医師の指示どおりに服用する
- 休養をとり安静にする
- 発熱による脱水症状を起こさないため、水分をこまめにとる
- マスク等咳エチケットを守る



☆ 学校保健安全法の改正(平成24年4月1日施行)

インフルエンザの出席停止期間の基準

発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでに変更になりました。

【参考】厚生労働省のホームページ「今冬のインフルエンザ総合対策」

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/infulenza/index.html

