

流行期に
入りました！

インフルエンザに万全の対策を

感染症発生動向調査の結果から、京都府においてインフルエンザ流行期に入りました。今後、流行の拡大が予想されますので、予防対策を心がけ、感染しないように十分注意しましょう。

インフルエンザとは

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では、**例年12月～3月頃**に流行します。

Q 風邪とインフルエンザはどう違うの？

風邪：鼻水やのどの痛みなどの局所症状

インフルエンザ：38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身倦怠感や関節の痛みなどの全身症状

インフルエンザの予防対策

まずは感染しないように、もし感染しても発症しないように注意しましょう！

○手洗い、うがいをしましょう

○体調の悪いときは人混みを避け、外出時はマスクを着用しましょう

○症状のある人は、他の人にうつさないようマスク着用などの「咳エチケット」に努めましょう

○室内の湿度を50～60%に保ち、乾燥に注意しましょう

○十分な栄養と休養をとり、体力や免疫力を高めましょう

○ワクチンの接種をしましょう(65歳以上は定期予防接種の対象)



咳エチケット

- 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から1m以上離れましょう。
- 使用後のティッシュはフタ付きゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。
- マスクを着用し、感染拡大の防止に努めましょう。

インフルエンザにかかったと思ったら

インフルエンザの症状がある場合は、早めに医療機関(内科・小児科)を受診しましょう。

インフルエンザの検査：鼻の奥やのどの奥を細い綿棒で拭う簡易な検査で判定できます。(15分程度)
発症後12時間以上経過すると、ウイルスが増殖するため、より正確に判定されます。
治療：抗インフルエンザ薬を服用することで、ウイルスの増殖を抑えることができ、症状を早く緩和できます。
感染能力：一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。ウイルスを排出している間は**感染能力を持っている**ので、自分自身が感染源とならないよう、注意が必要です。