

# インフルエンザ 予防のポイント



おおさか府 大阪府インフルエンザ対策  
マスクキャラクター  
マウテくん

インフルエンザは、「インフルエンザウイルス」によって起こる感染症で、毎年11月から4月頃までが流行期です。

インフルエンザを予防するために、予防接種や消毒用アルコールによる手の消毒のほか、体の抵抗力を高めるために、生活リズムを整え、バランスの取れた食事や、十分な睡眠をとりましょう。

また、日ごろから手洗いを心がけ、症状に応じて、マスクをするなど、せきエチケットを行いましょう！

## せきエチケットをしよう！

せきがでるときは…

- ✓ マスクをする
- ✓ 口と鼻をティッシュでおおって、周りの人に顔を向けない
- ✓ 腕の内側で口と鼻をおおって、周りの人に顔を向けない

※せきやくしゃみを手でおさえたり、何もせずにせきやくしゃみをする、他の人に病気をうつす可能性があります。

せきエチケットをまもろう！！



## 手洗いをしよう！

- ✓ こまめな手洗いで、ウイルスをしっかりと洗い流そう！  
※手洗いは「ハッピーバースデー」を2回歌うくらいの時間をかけてね
- ✓ よごれが残りやすいところがあるので、気をつけて！
- ✓ さらに消毒用アルコールを、20秒かけてしっかりと手全体にすりこむといいよ！

正しい手洗いの方法



ポイント!!



- よごれが残りやすいところ
- よごれがやや残りやすいところ

1 手を水でぬらす



2 せっけんを泡立てる



3 手のひらを洗う



4 手の甲を洗う



5 指の間を洗う



6 指先、爪の間を洗う



7 手首を洗い、水で流す



8 清潔なタオルでふく



# インフルエンザについて

## 毎年冬に流行する「季節性インフルエンザ」

「季節性インフルエンザ」は感染力が強く、感染した人のせき、くしゃみなどによって、ウイルスが飛び散り、それを吸いこむことによって感染します。

ふつうの風邪と違い、突然38度以上の熱が出たり、頭痛や関節痛、筋肉痛などの症状が出る感染力の強い病気です。

子どもは、まれに急性脳症になったり、お年寄りでは免疫力が下がっている人は、肺炎になったりと、重症化することがあります。昨年は、大阪府で約85万人の方がかかっています。

## インフルエンザにかかったら

- ・マスクを着用し、早めにかかりつけ医や最寄りの内科・小児科を受診しましょう。
- ・家で安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとりましょう。
- ・水分を十分に補給しましょう。(お茶、ジュース、スープなど)
- ・部屋の湿度を保ちましょう。(目安として50%から60%程度)
- ・せき、くしゃみなどの症状があるときは、周りの方へうつさないために、マスクを着用しましょう。
- ・熱が下がってから2日(幼児は3日)目まで、または症状が始まった日から8日目までは外出しないように心がけましょう。



## 新型インフルエンザについて



「新型インフルエンザ」とは、これまで人が感染したことの無い、新しい型のインフルエンザのことをいいます。誰も免疫をもっていないため、ひとたび発生すると多くの人が感染し、世界的に大流行することが心配されています。

### 《日ごろの備え》

- ・日ごろからマスクや消毒用アルコールなどのほか、約2週間分の食料品や日用品を準備しましょう。

(新型インフルエンザが海外で発生して流行すると、外国から色々な物が輸入できなくなります。

さらに、国内で流行すると、外に出かけることができなくなったりします。)

- ・日ごろから、テレビやラジオなどから正しい情報を集め、いつ起こっても対応できるようにしましょう。

### 《発生したときのお願い》

- ・決められた医療機関での受診をお願いします。

(府では、発生して間もない頃には、感染が広がらないように診療を行う医療機関を限定します。)

- ・不要な外出を控える、食料品や日用品の買い占めをしないようお願いする場合があります。

《参考》大阪府新型インフルエンザ等対策ホームページ (<http://www.pref.osaka.lg.jp/iryu/sinfulu/>)

HP

Q大阪府 新型インフルエンザ

検索