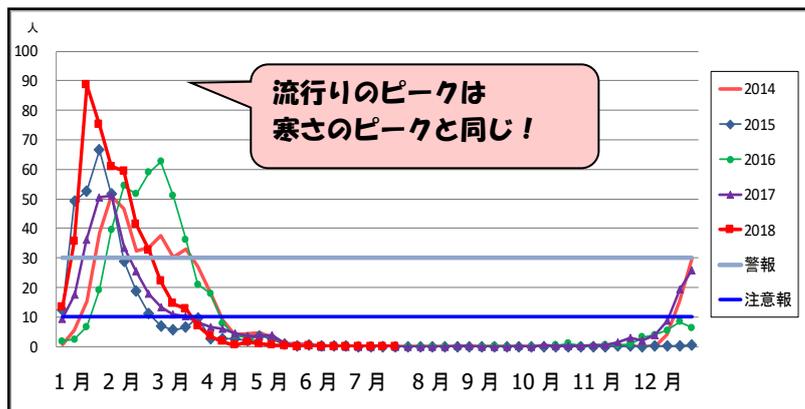


インフルエンザを予防しよう!



◆ 姫路市インフルエンザ定点あたり報告数 ◆



◆ インフルエンザは風邪とは違う!! ◆

インフルエンザの典型的な症状は、突然の高熱と頭痛・関節痛です。早めの受診をオススメします!

症状	・突然の発熱 (38~40℃の高熱) ・関節痛、筋肉痛、頭痛など ・全身倦怠感
重症度	・乳幼児や高齢者では死亡率も高い ・肺炎や脳炎を併発しやすい
感染性	・感染力が強く短期間に拡大する

◆ どうやって感染するの? ◆

インフルエンザにかかっている人の咳、くしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによって感染します (飛沫感染)。また、鼻水をかんだ手についたウイルスがドアノブなどにつき、手から鼻の粘膜をとって感染します (接触感染)。

うつらない! うつさない! 広げない! ために!!

1. **普段からの健康管理が大事! 栄養と休養を十分に**
体力をつけ、抵抗力を高めると感染しにくくなります。

2. **人混みを避ける**

人が多いところはウイルスが多いので、できるだけ長居は避けましょう。

3. **加湿・換気を忘れずに!**

加湿器などで室内の適度な湿度 (50~60%) を保ち、こまめに換気をしましょう。

4. **咳エチケット! マスクをつける!**

咳やくしゃみの際は、なるべく周りの人から顔を背け、ティッシュなどで鼻と口を押さえます。症状があればマスクを付けましょう。咳やくしゃみで人に感染させるのを防ぐ効果があります。また、感染予防としても、のどや鼻の湿度を保つことで効果があります。

5. **外出後の手洗いの励行**

手洗いは接触による感染を防ぎます。



6. **予防接種で重症化を予防**

生後6か月以上~13歳未満は2回、13歳以上は1回。流行のピークになる前に (12月中旬までに) 接種を済ませましょう。65歳以上の方は自己負担1,500円 (市民税非課税世帯の方は無料) で受けることができます。詳しくは保健所予防課まで。

受診をするときは必ずマスクをしてね!



◆ インフルエンザの治療 ◆



薬は錠剤の内服薬と、吸入薬があり、発症から48時間以内に飲み始めることが大切です。

最近は抗インフルエンザ薬の使用で、発熱・頭痛などの症状の緩和だけでなく、重症化を防ぎ回復を早めることができるようになりました。ただし、症状が軽快しても感染力は持続していますので、症状が出てから5日間は注意が必要です。薬で症状が良くなっても、最後まで服薬を継続し、十分な休養をとりましょう!

問い合わせ先

姫路市保健所 予防課

電話 (079)289-1635

FAX(079)289-0210

※本チラシは保健所ホームページからダウンロード
できます。 [保健所インフルエンザ](#) [検索](#)

H30.10作成