

# 健康だより

## 秋～冬の新型インフルエンザに注意

新型インフルエンザは秋～冬にかけて流行が増すと予測されています。それは、ウイルスや細菌は低温（気温15～18度以下）、乾燥（湿度40パーセント以下）を好み、元気に活動しやすい環境になるからです。そのために流行が増すと予測されています。新型インフルエンザにかからないためにも今から予防をしましょう。



### どのようにうつるの？

感染した人のセキやくシャミ、つばなどとともに、ウイルスを吸い込んで感染します。

また、ウイルスが付着したドアノブ、スイッチ、机などに触れた後に目や鼻、口に触れることで粘膜や結膜などを通じて感染することがあります。

### 症状は？

感染してから症状が現れる期間は1週間程度です。症状は、季節風のインフルエンザと同様です。高熱（38.5度以上）、セキ、くシャミ、全身のだるさ、頭痛、筋肉痛などがあります。

熱が下がってからもセキやくシャミなどの症状が続きますので、1週間くらい外出は控えるようにしましょう。

### 注意が必要な方

（重症化しやすいことが予測される方）  
○糖尿病や心臓病、呼吸器の病気などの持病をお持ちの方

- 妊娠中の方
- 乳幼児
- 喫煙者
- 高齢者



使用方法例



正しい手洗いの手順



### 予防するには？

- 手洗いとうがいをしましょう。
- 必要のない外出は控えましょう。（特に人が集まる場所）
- 外出時はマスクを身につけましょう。布製のマスクはウイルスを通しますので使用しないようにしましょう。
- セキやくシャミがあるときは、マスクやティッシュペーパー等で口と鼻をおおい、他人の顔に向けないようにしましょう。
- 鼻水やつばなど含んだティッシュペーパーはすぐにふた付きのゴミ箱に捨てましょう。
- 規則正しい生活をしましょう。体が疲れていると体を守る機能（免疫力）が低下します。また、食事もしっかりとり体力をつけましょう。
- インフルエンザの症状がみられた場合について  
医療機関を受診する場合は、事前に医療機関に電話連絡し、受診の時間帯や受診方法等について指示を受けてから、マスクを着用して受診しましょう。受診後は医師の指示に従いましょう。

