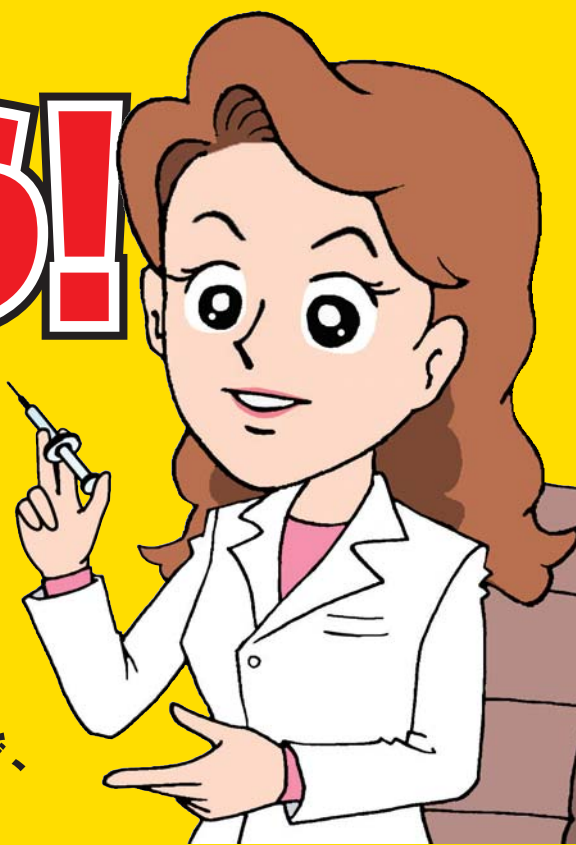
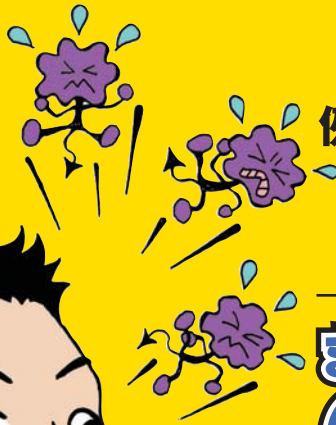


知識をもとつ! インフルエンザ



インフルエンザは普通の風邪と違い、
症状が重いのが特徴です。

例年12月～2月にかけて流行しますので、
しっかりと予防策をとりましょう!



まずは、 CHECK!

3つとも当てはまる場合はインフルエンザの
可能性があります。早めに受診しましょう。

- ☐ 急な**38℃以上**の
発熱／悪寒 
- ☐ 関節痛や筋肉痛、
頭痛などの全身症状
- ☐ 周辺でインフルエンザが
流行っている

いまは
大丈夫でも

予防接種



流行する前、遅くとも**11月末**までには予防
接種を受けましょう。かかった場合も重症化
を防ぐことができます。

重要!

早めの受診 が肝心です!



発症してから**48時間以内**であれば、インフ
ルエンザウイルスの増殖を抑える薬が病院
でもらえます。早ければ早いほど効果的で、
重症化を防げます。ただし10代の方には制
限があります。

自分でできる予防策

- できるだけ人ごみを避ける。
- 手洗いとうがい**を丁寧に行う。特に外出後。
- マスク**を着用する。
- 咳エチケットを心がける。
咳をする時は、口と鼻を押え、他人から顔をそむけ1m以上離れる。
- 栄養と睡眠を十分取り、体力と抵抗力をつける。
- 適度な温度、湿度を保つ。
- 室内にいる場合は、1～2時間に1回
窓をあけて換気をする。



いつ起こっても
おかしくありません!

新型インフルエンザ

予防法は普通のインフルエンザと
大差はありません。予防策をしっか
りとり、また万が一のために食料
品などの備蓄も考えましょう。