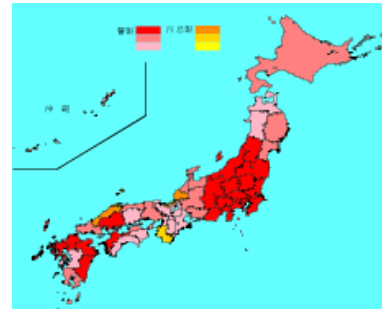


## 今年も流行！ インフルエンザ対策は大丈夫！

### インフルエンザが全国で警報レベル！

国立感染症研究所感染症情報センター（全国約5,000箇所のインフルエンザ定点医療機関）によると、インフルエンザの患者報告数が全国で警報レベルになり、関東甲信越・南東北を中心に流行のピークとなっています。下記の「予防・治療対策」を参考に感染の予防に努めましょう。

<インフルエンザ流行レベルマップ>



※地図をクリックしてください

\*右図は2013年 第04週（1月21日～1月27日） 2013年1月30日現在

### インフルエンザはどうやってうつるの？

インフルエンザの主な感染ルートは、飛沫感染、空気感染、接触感染があります。感染ルートの仕組みを理解して、予防対策に役立てましょう。

#### ●飛沫感染

感染した人のくしゃみや咳などの飛沫とともに飛び散るウイルスを体内に吸い込むことによって感染します。

#### ●空気感染

換気の悪い部屋や乾燥した屋内では、感染した人のくしゃみや咳などの飛沫とともに飛び散るウイルスが、長時間空気中に漂います。その空気中のウイルスを吸い込むことによって感染します。

#### ●接触感染

感染した人の飛沫に触れた手や鼻水をぬぐった手から選ばれたウイルスが付着したもの※に触れたあと、目・鼻・口に触れると粘膜などを通じて体内に入り感染します。 ※ドアノブやスイッチなど

### この症状はかぜ？ インフルエンザ？

	か ぜ	インフルエンザ
症 状	<p>のどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などの症状が中心。 全身症状はあまり見られない。 発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。</p>	<p>38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子供では、まれに急性脳症を、高齢者(免疫力の低下している方)では、肺炎を併発する等、重症になることもあります。</p>

### インフルエンザの予防・治療対策

1. 流行前のワクチン接種 : なかった場合の重症化防止に有効。
2. 外出後の手洗い、うがい : 付着したウイルスの除去するために有効。一般的な感染症予防に有効。
3. 適切な湿度管理 : 湿度を50%～60%に保つことが効果的です。
4. 十分な休養とバランスのとれた栄養採取 : 体の抵抗力を高める為に、十分な休養とバランスのとれた栄養採取心がけましょう。
5. 人ごみや繁華街への外出控える : 人混みに入る時間は極力短時間にしましょう。

### インフルエンザに罹ったと思ったら・・・

1. 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
2. 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
3. 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
4. 咳・くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさないために、不織布製マスクを着用しましょう。
5. 外出を控え、医師の指示に従い職場などに行かないようにしましょう。