



早めのインフルエンザ対策を！！

福島県HPより

インフルエンザの症状

- 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。
- 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。

普段からの予防方法

①体調管理

インフルエンザは身体の抵抗力が落ちると発症しやすくなります。日頃から、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度の運動に心掛けましょう。

②外出後の手洗い等

手洗いは手指などに付着したウイルスを取り除くために有効な方法であり、接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

③適度な湿度の保持

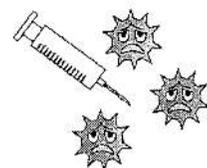
空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使用して適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

④マスクの着用

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方は人混みへの外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合はマスクを着用することはひとつの予防策になります。マスクは不織布製のものをお勧めします。

予防接種

- インフルエンザワクチンは、発症をある程度抑える効果、また、発症した場合の重症化防止に一定の効果があります。
- ただ、インフルエンザワクチンは、これを接種すればインフルエンザに絶対かからない、というものではありません。また、接種した際に、副反応として発熱・頭痛等の症状が出る場合があります。注意してください。
- ワクチン接種の費用は医療機関により異なります。
- ワクチン接種による効果が出るまでに、接種後約2週間程度の期間がかかります。ワクチンの効果はその後約5カ月間持続します。



**症状が現れたら早めに医療機関を受診し、薬の処方を受けましょう。
周りの人にうつさないようにマスクを着用しましょう。**

インフルエンザの予防に関する生活者意識調査結果 朝日新聞デジタルより

- 毎年ワクチン接種をする人は 27.1%
- ワクチン接種以外の予防法、マスクを使うのは 60.1%。
- インフル対策に摂取する食品は「ヨーグルト」が5割。ヨーグルトは免疫力を上げる、胃腸の調子を整える効果があると注目を集めています。また、「納豆」(25.3%)、「しょうが」(24.6%)などが上位となりました。