

# インフルエンザの基礎知識

## インフルエンザって どんな病気？どんな症状？

通常の風邪とは違いインフルエンザウイルスに感染して起こる感染症です。突然の発熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が起こり、咳・鼻汁・のどの痛みなど呼吸器症状が現れてくる病気です。

昨年流行した新型インフルエンザ ( H 1 N 1 )も今冬においても未罹患者を中心に再流行する可能性があり、今後も注意が必要です。

### \* 症状

通常発熱が2～3日続き、1週間程度で多くの方が回復していきます。ただし、慢性疾患患者などは重症化する可能性があり注意が必要です。潜伏期は 1～7日です。

## インフルエンザって どうやってうつるの？

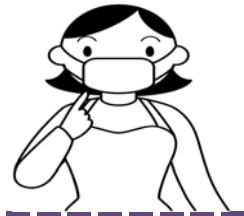
### \* 感染経路

感染した人の咳、くしゃみ、つばなどとともに放出されたウイルスを吸い込むことで感染します。通常2mくらい離れると感染することはないと考えられています。また、感染した人のつばやくしゃみのかかった場所にさわった手で口や鼻、目の粘膜に触れることででも感染が拡がるとも考えられます。

\* ハイリスク者 ( 重症化しやすい人 ) : 基礎疾患をもっている方・妊婦・幼児・高齢者

## インフルエンザの みんなでしたい予防対策！

- \* 外出後には必ず手を洗いましょう。石鹸で丁寧に洗い、水分を十分ふき取りましょう。
- \* 「咳エチケット」をしましょう。
- \* 人ごみや繁華街など、人の多く集まる場所への外出はできるだけひかえましょう。
- \* 十分な休養、バランスよい食事など、規則正しい生活をしましょう。
- \* ワクチン接種を受けましょう。



### 咳エチケットって何？

- >咳・くしゃみが出たらマスクをしましょう。  
マスクをもっていない場合はティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人には向けずに、できれば1m以上離れましょう。
- >鼻汁・痰を含んだティッシュは蓋付きのゴミ箱へ
- >咳・くしゃみを押さえた手は直ちに洗いましょう。
- >咳をしている人にマスクのお願いをしましょう。

## 急な発熱と咳、のどの痛み インフルエンザかもしれない！

- \* 事前に医療機関に電話をして指示を受けましょう。
- \* 受診時は、必ずマスクを着用しましょう。
- \* インフルエンザについての相談は、和歌山市インフルエンザ相談窓口 ( 073 ) 433-2280 ( 平日8 : 30 ~ 17 : 15 )

電話で相談！マスクで受診

## もし？ インフルエンザと診断されたら！

- \* 医療機関の治療方針に従いましょう。特に重症でない場合は自宅療養となります。
- \* 安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分とることが大切です。
- \* 水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲みたいもので結構です。
- \* 他の人に感染しやすいので、学校や塾・友人宅などに行かず、発症日の翌日から5日間かつ熱が出なくなったあと2日間は自宅療養してください。また、医師による治癒証明の必要はありません。
- \* こんなときは要注意！！ すぐ受診しましょう。

子ども	おとな
呼吸がはやい。息苦しそうにしてる	呼吸困難・息切れ
顔色が悪い	胸の痛みが続く
おう吐や下痢が続く	おう吐や下痢が続く
落ち着かない・遊ばない・反応にぶい	3日以上発熱が続く
症状が長引き悪化してきた	症状が長引き悪化してきた
水分が取れず、尿が出ない	
ぐったりしている	

さらに詳しく知りたい方・市内での発生動向は

和歌山市感染症情報センター [kansen-wakayama.jp](http://kansen-wakayama.jp)