

インフルエンザの季節です

かからないようにするために・・・

- 日ごろからバランスのとれた食事を心がけましょう。
- 手洗い・うがいはしっかりと！
- 室内の湿度を適度に保ちましょう。
- 早めに予防接種を受けましょう。



主な症状は・・・

突然の高熱、鼻汁、鼻づまり、くしゃみ、せき、のどの痛み、関節痛、筋肉痛等。
気管支炎や肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを合併することも。

かかったかな？と思ったら・・・

～咳エチケットしてますか？～

* 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
不織布 ふしょくふ 製のマスクの使用をお勧めします。



- できるだけ早めに医療機関に受診しましょう。
- 安静にして休養をとることが大切。水分もしっかり補給し、睡眠を十分に！

解熱剤に注意しましょう！！

インフルエンザのときに使用を避ける解熱剤があります。

お薬の成分によっては、15歳未満のインフルエンザの患者さんへ投与しない
ことになっています。

家庭に残っているお薬は使う前に、必ず医療機関や薬局に成分の確認を
しましょう。



インターネットでさらに詳しく！

インフルエンザQ & A(感染症情報センター)

<http://idsc.nih.go.jp/disease/influenza/fluQA/index.html>

インフルエンザについてのいろいろな情報提供があります。