

# インフルエンザを予防しよう！

## ◆ インフルエンザは風邪とは違う！でも新型コロナとは似ている◆

- ・インフルエンザの症状は、高熱・頭痛・関節痛です。
- ・子どもがかかると脳炎・脳症、高齢者がかかると肺炎等の合併症を起こします。
- ・新型コロナと症状が似ているため、高齢者の場合、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

潜伏期間	・1日から3日
症状	・突然の発熱(38~40℃の高熱) ・関節痛・筋肉痛・頭痛・全身倦怠感 等
感染性	・感染力が強く短期間に拡大する

## ◆ どうやって感染するの？ ◆

インフルエンザにかかっている人の咳・くしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによって感染します（飛沫感染）。また、鼻水をかんだ手についたウイルスがドアノブなどに付いて、それを触った手から鼻の粘膜等をとおって感染します（接触感染）。

うつらない うつさない 広げない ために！

1 **日頃からの健康管理が大事！栄養と休養を十分に**  
体力をつけ、抵抗力を高めると感染しにくくなります

2 **人混みを避ける**

人が多いところはウイルスが多いので、できるだけ長居は避けましょう

3 **加湿・換気を忘れずに！**

加湿器などで室内の適度な湿度（50~60%）を保ち、こまめに換気をしましょう

4 **マスク・咳エチケット**

マスクを忘れずに。マスクをしていない場合に咳・くしゃみをする際は、なるべく周りの人から顔を背け、ティッシュ等で鼻・口を押さえましょう。

5 **せっけんでの手洗いの励行**

手洗いは接触による感染を防ぎます。こまめに手洗いをしましょう

6 **予防接種で重症化を予防**

生後6か月以上~13歳未満は2回接種、13歳以上は1回接種が推奨されています。流行のピークより前に（12月中旬までに）接種を済ませましょう。65歳以上の方は自己負担1,500円（市民税非課税世帯と生活保護受給世帯の方は無料）で受けることができます。

咳エチケットには  
不織布マスクが最適！



## ◆ インフルエンザ治療/ 予防接種について◆

内服薬には、錠剤・吸入薬があり、発症から48時間以内に飲み始めることが大切です。抗インフルエンザ薬の使用で、発熱・頭痛等の症状の緩和だけでなく、重症化を防ぎ、回復を早めることができるようになりました。

また、今冬は季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行の可能性が高いと言われています。季節性インフルエンザワクチンの接種を希望する方は、なるべく早めの接種をお願いします。

### 問い合わせ先

姫路市保健所 防疫課

電話 079-289-1721

FAX 079-289-0210



※本チラシは保健所ホームページからダウンロード  
できます。

保健所インフルエンザ

検索