

インフルエンザにご用心

ウイルスの感染を防ぐには

手洗い
うがい



マスク着用は
エチケット

早めに診察を



お早めに

インフルエンザにかからないためには

① マスクなどで感染を防ぐ
 インフルエンザのウイルスは、感染している人のくしゃみやせき、たんから感染します。これを防ぐには、人込み

③ 栄養と休養を十分に
 どんな病気でも体の抵抗力を付け、ウイルスに負けない体をつくるのが大切。体力や抵抗力を付けるには、バランスのよい食事、しっかりと睡眠、休養を取ることが大切です。暴饮暴食、睡眠不足に注

インフルエンザと風邪は、原因となるウイルスが異なります。インフルエンザの特徴は、表のような特徴があります。また感染力が強く、感染すると、重症になったり、合併症を起したりすることが多いため、子ども、高齢者、妊娠中の人は注意が必要です。

冬に多く流行するインフルエンザは、感染症の代表的なものの一つです。人から人へと感染するのを防ぐには、一人一人が予防に心掛けることが大切です。

② 手洗い、うがい
 外からの病気の侵入を防ぐには、手洗い、うがい効果的です。

インフルエンザと風邪の違いは

意識しましょう。

早めに診察を

インフルエンザは、ウイルスがのどや鼻の粘膜に広がると高熱が出るのが特徴です。症状がでたら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。早めの受診、早めの治療が効果的で、ほかへの感染を防ぐことにもなります。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風 邪
感染力	人から人へ急速に広がる	ゆっくりと広がることが多い
症状	38 40度の高熱、悪寒、頭痛、倦怠感などの全身症状を伴う	主に鼻、のどなどに症状が現れ、発熱を伴うこともある
経過	急激な高熱で発症する	ゆっくりと経過する