



インフルエンザについて



インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって起こるウイルス性呼吸器感染症です。38度以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節痛などの全身症状があります。

感染した人がせきをする事で、別の人が鼻や口から吸いこむことにより感染したり、ドアノブやスイッチなどを介して感染する場合があります。

インフルエンザにかからないためには、手洗い、うがいを心がけましょう。

アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくことも必要です。



また、予防接種を受けることも重要です。インフルエンザワクチンは、A(H1N1)亜型、A 香港型、B 型の3種類が含まれたワクチンとなっており、5か月ほど効果が持続します。予防接種は発症する可能性を減らし、発症した場合、重い症状になることを防ぎます。高齢者、子ども、妊婦さんや呼吸器に持病がある方は、主治医と相談して予防接種を受けましょう。（65歳以上の方のインフルエンザ定期予防接種は12月末で終了していますが、任意接種での接種は可能です。）

比較的急速に38度以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などがある場合は、インフルエンザに感染している可能性があります。早めに医療機関を受診しましょう。脱水症状予防のため、こまめな水分補給も必要です。

解熱後も2日間は他の人にうつす可能性がありますので、自宅療養するようにしましょう。学校保健法では、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで出席停止となっています。

問い合わせ先：津山市健康増進課
TEL 0868-32-2069