

今月の豆知識コーナー

インフルエンザ



日増しに秋も深まってまいりました。

ここ最近の変わりやすい気候のため、体調を崩す人も多いかと思ます。

そんな中インフルエンザが疑われる症状が出たら『**すぐに病院へ行く事**』が治療の鍵となります。

症状

1～3日の潜伏期間の後に、突然40度前後の高熱が出て、頭痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状と、のどの痛み、咳や痰などの呼吸器の急性炎症症状などがみられます。

感染経路

インフルエンザウイルスの主な感染経路としては、患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことで感染する「飛沫感染」です。

風邪のウイルスはこんなに飛ぶ
風邪のウイルスはこんなに飛ぶ！！

咳の場合・・・3.5メートル くしゃみの場合・・・5メートル
他にも「接触感染」「空気感染」による場合もあるので注意が必要です

ウイルスに感染する機会を減らし、
ウイルスに負けないように環境や体調を整える事が大切です。

予防方法

- ・予防接種（流行をむかえる前の11月頃）
 - * 予防接種とは、病気にかかりにくしたり、かかっても重くならないようにするのが目的です。
- ・外出後は、うがい、手洗い、洗顔
- ・室内の温度、湿度を適度に保つ（60～70%）換気も忘れずに。
 - * インフルエンザウイルスは乾燥に強く空気中で元気に活動します。
- ・体力を保つ
 - * 規則正しい生活リズムで、食事や睡眠をきちんととって体調を整えましょう。
- ・人ごみではマスクの着用を。

正しい手洗いをマスターしましょう

