

インフルエンザ警報発令中

三重県、愛知県にインフルエンザ警報が発令されています。

【家庭や自分でできる予防対策】

- ① 外出から帰ったら、石鹸で手を洗い、うがいをしましょう。
- ② 栄養のバランスを考えた食事と、十分な睡眠をとり、体調を整えましょう。
- ③ 外出時にはマスクを利用し、人込みや繁華街への外出を控えましょう。
- ④ 体調が悪くなったら、自分で判断せず、早めに医療機関を受診しましょう。
- ⑤ 室内は加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

「咳エチケット」

- 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。マスクをもっていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
 - 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう
 - 咳をしている人にマスクの着用をお願いします。
- ※ マスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではありません。
- ※ マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。

インフルエンザの特徴

一般的な風邪（かぜ）と異なり、38度以上の高熱、強い全身の倦怠感や痛み、悪寒がおこり、併せて頭痛、のどの痛み、鼻汁、咳などもでます。急激に重い症状が出るのが特徴です。

現在は感染したインフルエンザウイルスの増殖を抑える薬があります。発症から48時間以内に服用すれば症状を緩和する効果がありますので早めの受診が大切です。