

道民の健康情報 インフルエンザの予防

インフルエンザは毎年1月末から3月上旬に流行のピークを迎えます。感染すると38℃以上の高熱、関節痛や全身のだるさなどの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。人によっては重症化するおそれもあります。原因となるウイルスを体内に侵入させないよう感染ルートを断つことや感染を広げないよう対策を実践しましょう。

インフルエンザの感染を防ぐためには

①手洗い、うがいをする。

私たちの手は様々なものに触れるため、色々なウイルスが付着している可能性があります。またその手で口や鼻をさわる、食べ物を食べたりすることでのどもウイルスが付着します。外出先からの帰宅時や食事前など、こまめに手洗いうがいをしましょう。また、ウイルスは石けんに弱いため、石けんを使って手洗いが有効です。

②マスクをつける

人と会話する場合や外出する時などは、不織布製マスクをつけるといいでしょう。

ただし、マスクを着用していてもあごの部分が出た

り、鼻の部分に隙間があったりしていると、効果がありません。マスクの注意書きなどを読んで正しく着用することが必要です。また、インフルエンザに感染した人が、周囲にウイルスを拡散しないためにもマスクは有効です。

③人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら、ショッピングセンターや繁華街などの人混みへの外出をなるべく控えましょう。やむを得ず出かける場合は、なるべく短時間ですませましょう。

その他、空気が乾燥するとウイルスに感染しやすくなるため、部屋の湿度や温度をコントロールする。風邪に負けない体力づくりのために、十分な栄養と適度な運動をして免疫力を高めることも大切です。それでももし、疑わしい症状が出た場合はすみやかに医療機関で検査を受けましょう。

新型コロナウイルス感染症
対策と同じです！



【広報出版委員会 記】