

大学健康管理センターだより

令和元年度 インフルエンザ対策号

インフルエンザの予防に努めましょう！

インフルエンザは例年12月～3月頃に流行すると言われています。
一人ひとりの心がけが大切です。今日から予防に努めましょう！

＜インフルエンザの特徴＞

頭が痛い、のどが痛い、咳やくしゃみが出る…といった風邪のような症状に加えて、悪寒、38℃以上の発熱、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れるのがインフルエンザの特徴です。

感染経路としては、飛沫感染、接触感染があります。

	感染経路	主な感染場所
飛沫感染	感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出 ⇒別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染	学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえる ⇒その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く ⇒別の人がその物に触って、ウイルスが手に付着 ⇒その手で口や鼻を触って粘膜から感染	ドアノブ、スイッチ、電車やバスのつり革など

＜インフルエンザの予防方法＞

- ① 流行前のインフルエンザワクチン接種
(インフルエンザに罹患した場合の重症化防止にも有効です。)
対象者は通知を確認の上接種してください。※ワクチンの効果は接種後2週間～5ヶ月です。
- ② 石鹸と流水でしっかり手洗いをする(アルコール製剤による手指衛生も効果があります。)
- ③ 部屋の換気と適度な湿度の保持(50～60%が適しています)
- ④ 十分な睡眠、休養、バランスのとれた食事、適度な運動
- ⑤ 流行時は人混みを避け、マスクを着用する



＜インフルエンザのような症状がある場合には…＞

- ・ 早めに医療機関を受診し、薬の処方を受ける
抗ウイルス薬は発症から48時間以内に服用、吸入すると、発熱期間が通常1～2日短縮し、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。
- ・ 安静にし、十分な睡眠、休養をとる
- ・ 水分補給、バランスのとれた食事をとる
- ・ 咳エチケットの徹底
- ・ 出勤については、自己判断せず、医師の指示に従う



～ 咳エチケット ～

1. 咳やくしゃみが出る時は、ティッシュ等で口や鼻をおさえ、周りの人から顔をそむけましょう
2. 使い終わったティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱へ捨てましょう
3. 咳やくしゃみをした後は、手を洗いましょう
4. 症状のある人は、マスクをしましょう



参考：厚生労働省インフルエンザ対策「インフルエンザQ&A」

福島県立医科大学は敷地内全面禁煙(健康増進法により7/1より義務化)・勤務時間中禁煙です。大学健康管理センターでは、教職員・学生を対象に禁煙サポートを行っております。お気軽にご利用ください。



大学健康管理センター

・電話:024-547-1822/1884 ・内線:5260/5263 ・メール:kenkou@fmu.ac.jp ・場所:8号館 2階 東側
・開所時間:8:30～17:15(土日祝日及び12/29～1/3を除く)

大学健康管理センターでは、学生、職員の皆さんのからだやこころに関するご相談に応じています。