

インフルエンザ予防の5つのポイント

インフルエンザは例年12月頃より流行がはじまり、1月から3月に流行のピークを迎えます。昨年は10月頃より福島県内全域でインフルエンザの流行がみられはじめ、警報レベルに達した地域もありました。

インフルエンザは「かぜ」と比べ症状が重く、子供や高齢者、抵抗力の弱い方がかかると、重症化することもあります。一人ひとりの心がけが大切です。**早めの対策をし、インフルエンザの予防に努めましょう！**

インフルエンザの特徴

潜伏期間	1～3日
ウイルス排出期間	発症日前日から発症後3～7日
感染経路	飛沫感染・接触感染
症状の有無	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状が見られる。



- 流行前のインフルエンザワクチン接種(重症化を防ぐ) 
- 流行時は人混みを避け、マスクを着用する。 
- 部屋の換気と湿度の保持(50～60%) 
- 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り手指衛生も効果があります。) 
- 十分な睡眠、休養、バランスのとれた食事、適度な運動 

インフルエンザのような症状がある場合

- ①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。
- ②安静にし、十分な睡眠、休養をとる。
- ③水分補給、バランスのとれた食事をとる。
- ④咳エチケットを心がける。
- ⑤出勤については、自己判断せず、医師の指示に従う。
※ 解熱しても、ウイルスがすぐになくなるわけではありません。



参考:厚生労働省インフルエンザ対策、福島市役所ホームページインフルエンザ

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とに関するご相談に応じています。メールまたはお電話で、お気軽にご相談ください。

大学健康管理センター ・内線:5260/5263

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

