

# インフルエンザかな？ と思ったら

## インフルエンザ チェックリスト

- 急激な症状
- 38 度以上の発熱/悪寒
- 筋肉痛/関節痛
- 地域内でのインフルエンザ流行
- 強い倦怠感/疲労感



インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。

感染率がとても強く日本では毎年約 1 千万人、およそ 10 人に 1 人が感染しています。

インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には 肺炎や脳症などを併発してしまう人もいます。

## Q.潜伏期間は(感染してから症状が出るまで)

A.2 日前後です

## Q.風邪との違いは？

A.急な発症、全身症状が特徴です

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱(38 度以上)	発熱
	全身症状 (頭痛、関節痛、筋肉痛など)	局所症状 (喉の痛み、鼻水、咳など)
	局所症状 (喉の痛み、鼻水、咳など)	
	急に発症	比較的 <u>ゆっくり</u> 発症
時期	1-2 月がピーク	年間を通じて

## Q.どうやって感染するの？

A.飛沫感染(咳でウイルスが飛び散る)、接触感染(ウイルスのついたドアノブなどに触れる)など

飛沫感染

接触感染



## Q.予防方法は？

- ▶ 手洗い
- ▶ マスクをする
- ▶ 健康管理(睡眠、バランスの良い食事)
- ▶ 予防接種(13 歳以下は 2 回接種)
- ▶ 湿度を保つ
- ▶ 人混み、繁華街への外出を控える
- ▶

## Q.治療方法は

内服→1 日 2 回、5 日間

吸入→1 日 2 回、5 日間 or 1 日

点滴→1 回のみ(リスクの高い人のみ)

「インフルエンザかな?」と思ったら  
→早めに医療機関へ