

インフルエンザに注意しましょう

～マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。～

◆ どんな病気？

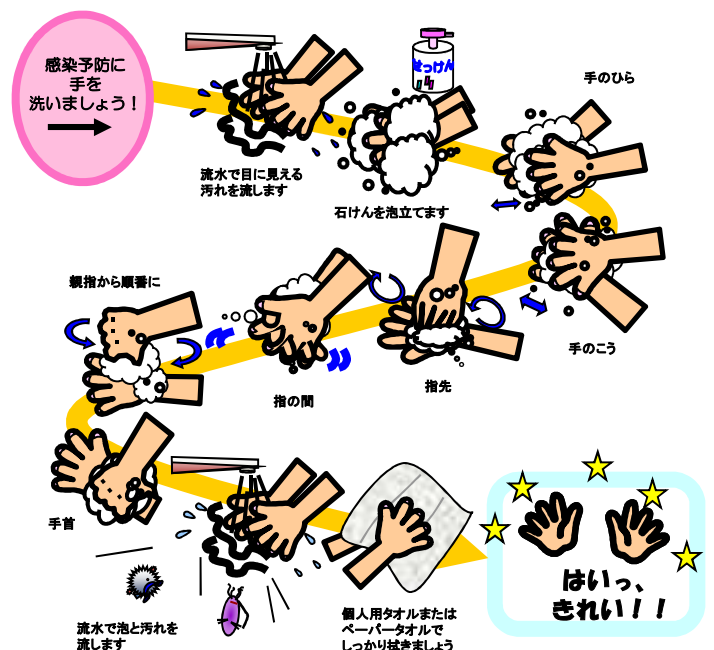
- インフルエンザウイルスによる感染症です。突然の発熱で発症し、上気道炎症状や全身倦怠感、頭痛、筋肉痛などを伴います。
- 症状はふつうの「かぜ」と異なり、完全に回復するのに1週間以上かかることがあります。
- 重症化しやすい人（持病のある方、高齢者、小さいお子さん、妊娠中の方など）は、特に注意が必要です。まれに急に重症化することもあります。様子をよく観察し、呼びかけに反応しない、呼吸が苦しいなどの症状があれば医療機関へすぐ相談してください。

◆ かからないためには？

- 外出から帰宅したときには、石けんで手洗いを行いましょう。
- 予防接種を受けましょう。予防接種は、感染後に発症しにくくする効果と、発症した時に重症化を予防する効果があります。
- 十分な睡眠と栄養をとりましょう。
- できるだけ人混みを避けましょう。

◆ うつさないためには？

- マスクをせずに咳・くしゃみをすると、ウイルスが2～3メートル飛ぶといわれています。そこで必要なことが「咳エチケット」です。
- 咳・くしゃみをするときには、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそむけましょう。
- 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。
- 咳などの症状がある人は、咳エチケットを守りましょう。特に、医療機関を受診する際には、必ずマスクを着用しましょう。
- 児童・生徒などは、学校保健安全法により出席停止になります。



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

◆ インフルエンザなどの感染症相談窓口

- インフルエンザについての相談は、各保健福祉事務所（保健所）、前橋市保健所、高崎市保健所でお受けしています。
- 厚生労働省の相談窓口 午前9時～午後5時（土日祝日、年末年始を除く）： 03-5276-9337
- インフルエンザに関する情報（厚生労働省）：<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>
群馬県のインフルエンザ情報はこちらから：<http://www.pref.gunma.jp/02/p07110015.html>