

# インフルエンザをふせごう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が早く現れます。かぜのような、のどの痛みや鼻水、咳などの症状も見られます。



## インフルエンザをふせぐコツ

### 手洗い

手で石けんを泡立てて、しっかり洗います。手のひらはきちんと洗えることが多いですが、手の甲や指先、親指の周り、指と指の間、手首なども忘れずに洗うようにしましょう。

### マスク

ウイルスが飛ぶのをふせぎます。また、自分の息がマスク内にこもり、口の周りの湿度が高くなるので、湿った空気を吸うことで鼻やのどの乾燥もふせげます。

### 換気

窓を開けて、室内の空気を入れかえることで、室内にいるインフルエンザウイルスを少なくすることが大切です。空気の出口をつくると、よりしっかり入れかえることができます。

### 湿度



空気が乾燥すると、鼻やのど、気管の粘膜の繊毛がうまく働かなくなり、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

### 規則正しい生活習慣

睡眠不足だったり、栄養をバランスよくとっていなかったりすると、免疫力が低下してインフルエンザにかかりやすくなります。しっかり休養と栄養をとるようにしましょう。

### 外出をひかえる

インフルエンザが流行している時季は、人が多いところへの外出はなるべく控えましょう。外出するときは、マスクをするようにします。



## うつさないマナー「せきエチケット」

インフルエンザはおもに、せきやくしゃみをしたときに口から出る水滴（飛沫）によってうつります。ですので、人に飛沫を飛ばさないようにすることが大切です。

### マスクをする



マスクで口と鼻をしっかり覆い、すき間ができないようにします。

### ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。

### 腕で口と鼻を覆う



ティッシュやハンカチがない、とっさのときは腕で覆います。