



インフルエンザにご用心！

今年もインフルエンザの季節が近づいてきました。
 インフルエンザは、感染力が強く、高熱・関節痛・咳や喉の痛みなどの
 風邪と似た症状がでますが風邪とは全く違うウィルスです。

インフルエンザの流行時期とは？

12月～3月に流行します。温度が低く乾燥した冬は、空気中のウィルスが長生きできるからで
 す。さらにこの時期は冷たく乾燥した空気によりのどや鼻の粘膜が敏感になっています。また、
 年末年始の大勢の人の移動もウィルスが全国的に広がるひとつの原因とも言われていて、これら
 が重なることで冬に流行しやすくなっています。

インフルエンザと風邪はどう違うの？

	インフルエンザ	風邪
特徴	①急激に高熱（38℃～40℃） がでる。悪寒を伴う。  ②関節痛・筋肉痛・頭痛や倦怠感などの全 身症状が現れる。 ③その後、のどや鼻の局所症状が現れる。	①徐々に微熱 ②のどや鼻などの局所症状や全身 症状が現れる。 
治療薬	タミフル錠® 48時間以内に内服	各症状に応じたお薬



発症から48時間（2日）以内であれば、インフルエンザウィルスの
 増殖を抑える大変有効な内服薬があります！



「このくらい大丈夫」とついムリをしてしまうとウィルスが増殖してしまい、治療が間に合わな
 くなり、寝込んでしまうことになります。

「インフルエンザにかかったかな？」と思ったら、すぐに医療機関へ行きましょう！
 また、感染力が強いので、マスクをするなどして、他人に移さないように配慮しましょう。

インフルエンザ対策は？

* 日常生活での予防

- ・ 栄養と休息を十分にとる。
- ・ 人混みを避ける。
- ・ 適度な温度と室温を保つ：ウィルスは低温・低湿度を好み、乾燥しているとウィルスが
 空気中を漂っています。加湿器などで室内を適度な湿度で保ちましょう。
- ・ 外出後の手洗いとうがい。
- ・ マスクの着用。



* ワクチンによる予防



- 予防の最も有効な手段はワクチン接種です。効果が発揮するまでには、接種後約3週間かかります。インフルエンザの流行は12月下旬～3月上旬が中心になるので、12月上旬までには接種することをおすすめします！

インフルエンザにかかったかもしれない?!と思ったら・・・?

★ 保健センターへ電話にて相談をしてください。



他の人への感染を防ぐために直接窓口へ来ることは避けて必ず電話で連絡をしましょう!

埼玉大学保健センター：048-854-5356

新型インフルエンザ(鳥インフルエンザ)の流行が危惧されています!

どんな症状の時に鳥インフルエンザが疑われるの?

→以下のすべての条件を満たす場合は鳥インフルエンザが強く疑われます。

- * 鳥インフルエンザ流行地域へ渡航、または在住し帰国後7日以内の場合。
- * その地域で鳥との接触歴がある。(鳥の体液や排泄物も含む)
- * 咳・痰や呼吸困難などの呼吸器症状、ないしは発熱している。



どんなふうに気を付ければいいのか?

- * 野鳥・飼育鳥や家畜などのインフルエンザウィルスを保有しやすい動物(ニワトリ・カモ・ブタなど)の死骸を見つけた時は近づかないようにし、また、大量死を見つけたときは保健所に連絡しましょう。

- * 海外に行くときは、予め渡航先の感染状況をチェックしましょう!

→次の点に注意して、慎重な判断・行動をしましょう。

- 手洗いやうがいの励行、人混みを避けるなど通常のインフルエンザに準じた予防対策をする。
- 発生地(養鶏所など)の生きた鳥類のいる施設への不用意、無警戒な立ち寄りや接触を避ける。

<鳥インフルエンザに関わる最新情報はこちらへ>

国立感染症情報センター：<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

厚生労働省：<http://www.mhlw.go.jp/index.html>

海外安全ホームページ：<http://www.anzen.mofa.go.jp/>

WHO：<http://www.who.int/csr/don/en/>