

保健センターからのお知らせ

インフルエンザ到来! その前に……

【まめ知識 その1】 インフルエンザと風邪の違いはなに？

普通の風邪は、のどの痛み・鼻汁・くしゃみや咳が中心で、あまり全身症状は見られません。熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することがありません。

インフルエンザは、39～40 の高熱が出て、頭痛や倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状が伴います。

【まめ知識 その2】 インフルエンザにかからないためには？

インフルエンザには、**予防に勝る治療法はありません**。最も確実な予防としては、流行前にワクチン（予防接種）を受けることをお勧めします。

他に、栄養と休養を十分に取ること。

人混みはなるべく避けること。マスクの着用も効果有り。

適切な温度と湿度を保つこと。

外から帰ったらうがいと手洗いを励行することなどが大切です。

【ヘルスチェック】 さて、あなたはこんな症状がありませんか？

〔重要ポイント〕

地域内でのインフルエンザの流行

急激な発症 *前触れとしての鼻水や咳、くしゃみが続くことなく、急に高熱になって気付く。

38 以上の発熱 / 悪寒

〔要注意ポイント〕

頭痛

筋肉痛 / 関節痛

倦怠感 / 疲労感

寝込む

心当たりのある人は、保健センター又は掛かり付けの医療機関等へ！



♥♥ 保健センター ♥♥
048-854-5356

平成16年11月1日