



この冬、感染症にご注意！

インフルエンザ

今年もインフルエンザが流行のきざし

○福岡県内でも感染が拡大中！

インフルエンザは例年12月～4月下旬に流行し、ピークは1月下旬～2月です。福岡県でも流行のきざしを見せており、十分な警戒が必要です。

○急激な発熱に注意！

インフルエンザが発症すると、急激な発熱や頭痛、腰痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などが起こり、咳やのどの痛みなども主な特徴です。

子どもや高齢者などは重症化する恐れがあるため、特に注意が必要です。

○発症してなくても注意「潜伏期間」と「感染期間」

インフルエンザは、感染してから通常1日～3日の潜伏期間があります。また、発症直前から発病後3日程度までは感染力が特に強くなります。

インフルエンザ予防のポイント

○流行前のワクチン接種

ワクチンは接種後2週目頃から効果を発揮します。流行前に接種しましょう。

○手洗い・うがい

流水と石けんによる手洗いはウイルス除去に有効です。

○適度な湿度保持

空気が乾燥しないよう、適切な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。

○バランスの良い食事と十分な休養

体の抵抗力を高めるために、バランスのとれた栄養摂取と十分な休養を。

インフルエンザかなと思ったら

○早めに受診！

抗インフルエンザ薬は、発症後48時間以内に開始しなければ効果が薄い。

○無理せず休養！水分補給！

無理して学校や職場に行かないようにしましょう。

高熱が続くので、脱水症状にならないよう水分補給を。

予防には
やっぱり

手を
洗おう！



▲流水でよく濡らした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。



▲手の甲をのばすようにこすります。



▲指先・爪の間を念入りにこすります。