

インフルエンザが流行しています！

1 主な症状 ※症状が出たら、早く病院に行ってください。

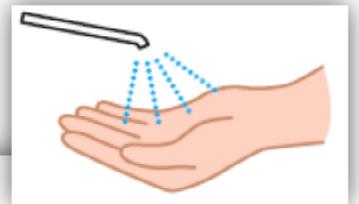
- 38℃以上の急な発熱
 - せき、のどの痛み、関節の痛み
 - 体がだるい、体がしんどい
- ※お年寄り、子供、妊婦、持病のある方は注意してください。

2 流行時期

- 1月から2月がピーク。ただし、5月ごろまで流行することがあります。

3 感染ルート

- 感染した人のせきで飛んだウイルスが、他の人の口や鼻から入る
- 感染した人が触ったところを、他の人が触る



4 予防

(1) 外から帰ったら、よく手を洗ってください。

- できれば消毒液を使ってください。



(2) たくさん栄養をとって、たくさん寝てください。

- 抵抗力を高めると、インフルエンザを防ぐ効果があります。

(3) 予防接種を受けると、より効果があります。

- インフルエンザにかかっても、重い症状を防ぎます。

5 インフルエンザにかかったら ※他の人にうつさないように注意してください。

- 1時間に1回、部屋を換気してください。
- インフルエンザにかかった人も、かかっていない人もマスクをつけてください。
- よく手を洗ってください。
- 熱が下がっても、2日ほど他の人にうつることがあります。学校や職場には行ってはいけません。

