

# インフルエンザに気をつけましょう！

インフルエンザは、例年冬に流行する感染症です。小豆保健所管内でも流行していますので、手洗い・うがい等の徹底により感染拡大防止に努めましょう。

○保健所別定点当たり患者数（最近4週の発生状況）

[令和6年 第46週（11月11日～11月17日） ～ 第49週（12月2日～12月8日）]



## ●インフルエンザとは？

冬に季節性インフルエンザが1～2月に流行のピークを迎えます。

インフルエンザウイルスは感染力がとても強く、A型、B型のウイルスがどのように流行するかはその年によって違います。

## ●症状は？

高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、強い倦怠感などの全身症状、咳、のどの痛みなどがみられます。

比較的急速に38℃以上の発熱があり、咳やのどの痛み、全身倦怠感を伴う場合は早めに医療機関を受診しましょう。

## ●風邪との違いは？

インフルエンザとは違い、風邪の場合は発症がゆっくりで、発熱があっても37～38℃。咳、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど局所的な症状です。風邪は1年を通しかかることがあります。

## ●感染経路は？

- ①咳やくしゃみなどによって発生する飛沫感染
- ②ウイルスのついたドアノブ、スイッチなどを触ることによる接触感染

## 感染予防のポイント



- ①手洗いやうがいをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒しましょう。
- ②バランスの良い食事と、十分な休養をとり、疲労を避けましょう。
- ③室内の湿度を50～60%に保ちましょう。
- ④人ごみへの外出を控えましょう。外出する時にはマスクを着用しましょう。
- ⑤インフルエンザシーズン前にワクチン接種を受けましょう。