

インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザは毎年秋から冬にかけて流行し、この時期から救急搬送される方が増加していきます。

山梨県ではインフルエンザの定点あたり報告数が1.20人(10/13～10/19)となり、流行期入りの目安を上回ったことから、昨年より1か月以上早く流行シーズンに入りました。

これから本格的な流行が予想されるため、インフルエンザにかからない、感染を広げないために、こまめな手洗い、消毒、咳エチケット等の基本的な感染防止対策を心がけてください。

■ インフルエンザとは

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れ、一般的な風邪と同様にのどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。高齢者や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

■ インフルエンザの感染経路

感染経路は「飛沫（ひまつ）感染」と「接触感染」

- ◆飛沫感染 感染者のくしゃみや咳、唾液などの飛沫と一緒にウイルスが放出
→ 別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。
- ◆接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
→ その手で周りの物に触れて、ウイルスが付着
→ 別の人がその物に触ってウイルスが手に付着
→ その手で口や鼻を触って粘膜から感染する。



■ インフルエンザの予防対策

- ◆帰宅後や食事前には石けんで手洗いを行いましょう。
- ◆混雑した場所に行くときや近い距離で会話するときなどにはマスクを着用しましょう。
- ◆抵抗力を高めるためにバランスの取れた食事や十分な休養を心がけましょう。
- ◆室内ではこまめに換気をしましょう。
- ◆重症化を防止するために予防接種を受けましょう。



※「咳エチケット」で他の人にうつさないことが大切です。



山梨県の感染症全般に関する情報を発信しています
やまなし感染症ポータルサイト
Yamanashi Center for Infectious Disease Control and Prevention

