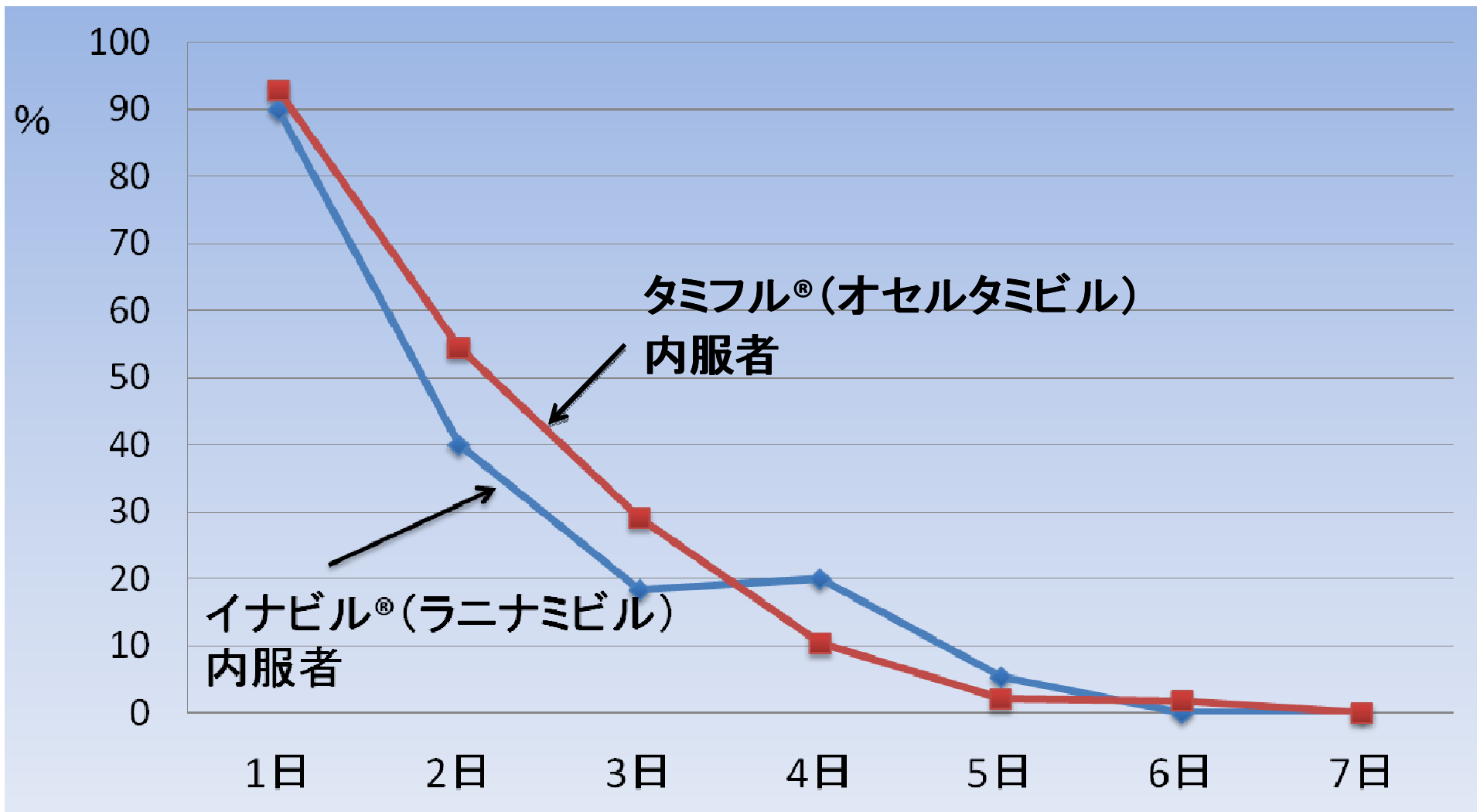


インフルエンザウイルス感染日からみた ウイルスカ価が測定可能な被験者の割合



インフルエンザで症状が重篤化するタイプ

- 高齢者



- 乳幼児



- 妊婦



- 基礎疾患を有する方
(慢性閉塞性肺疾患、喘息、
慢性心不全、腎不全、糖尿病など)

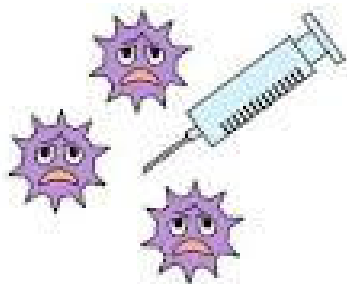


インフルエンザ脳症の特徴

- 1年に100から300人のこどもがインフルエンザ脳症にかかる
- A香港型流行時に多発する
- 死亡率は30%。後遺症は約25%認められる

予防接種を受けましょう

- 発症する可能性を減らす
- 発症しても重い症状になるのを防ぐ
- 効果は一般的に5ヶ月程度
- 流行するウイルスの型が変わるため、毎年定期的に接種する必要がある





症状があるときはマスク、せきエチケットもわずれずに

せき、くしゃみなどの症状があるときは、きちんとマスクを。人にむかってせず、とっさに出そうなときは、顔をそらして、ティッシュなどで口と鼻をおおいます。



外出したあとは、こまめに、ていねいに手洗いを

せっけんやハンドソープをつかって、手のひらから手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかりと。洗ったあとは、きれいなタオルなどで十分にふきとります。

手を洗いグマ。

インフルエンザ予防の、おやくそく。
お口をカバー！

インフルエンザの流行にそなえて、一人ひとりができること。外出したあとは、こまめに、ていねいに手を洗いましょう。せきくしゃみなどの症状があるときは、きちんとマスクを。まわりの人にうつさないよう、せきエチケットもわずれずに。みんなでももりたいインフルエンザ対策のおやくそくです。

忘れがち
インフルエンザ
予防対策。



インフルエンザを予防するには、一人一人の「かからない」、「うつさない」という気持ちがとても大切です。まずは、手洗いでインフルエンザ予防。かかったら、マスク等せきエチケットも忘れないでください。

咳エチケット

- 咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

※咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布（ふしょくふ）製マスクの使用が推奨されます



マスクの付け方



正しいマスク装着方法

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調節します。



効果のないマスク装着の例

- ×鼻の部分に隙間がある。
- ×あごが大きく出ている。

インフルエンザにかかったとき 気をつけること

- 感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。
- せきが出るときは、患者さんはマスクをつけましょう。
- 家族が患者さんと接するときには念のためマスクを着用し、お世話の後は、こまめに手を洗いましょう。
- 熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほど学校に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。