

インフルエンザを予防しましょう!

インフルエンザは、気温が下がり空気が乾燥する11月から3月ごろに流行します。普通の風邪とは異なり、急速に症状が現れます。

インフルエンザの知識



インフルエンザの症状は??

- ・ 38 以上の熱が出る
- ・ 頭が痛くなる
- ・ 関節痛や筋肉痛が出る
- ・ 鼻水、せき、たんが出る

など



どうやってうつるの??

インフルエンザは、せきやくしゃみでうつる「飛沫感染^{ひまつかんせん}」が中心です。インフルエンザはかかりやすく、広がりやすいという特徴を持っています。

高齢の方や乳幼児、妊娠中の方、呼吸器や心臓に病気のある方は特に注意が必要です!!

インフルエンザにかからないために

うがいや手洗いをしましょう

バランスのよい食事と十分な休養をとり、抵抗力をつけましょう

お部屋の湿度を50～60%に保ちましょう

体調が悪いときは、人がたくさんいて混雑している場所は避けましょう。また、予防のためにマスクをしましょう



インフルエンザかな?と思ったら...

- ・ 早めに医療機関を受診しましょう
- ・ 家の中でゆっくりからだを休めましょう
- ・ 水分をしっかりととりましょう
- ・ お部屋の乾燥を防ぎましょう
- ・ 周りの人にうつさないために、マスクをつけ、外出を控えましょう



帯広市保健福祉部健康推進課
電話 25-9721