

かぜとインフルエンザは、似ている症状もありますが、原因となるウイルスが異なり、別の病気です。一般的にはインフルエンザの方が症状の重い場合が多く、どちらも免疫力や抵抗力の弱い人・呼吸器系の持病のある人にとっては、命にかかわる重篤な合併症を引き起こす可能性もあるので気をつけましょう。

## キホンの予防対策

### 体の免疫力を高める

疲労やストレスはウイルスへの抵抗力を弱めるため、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて免疫力を高めておく。



### 栄養バランスのとれた食事

1日3食規則正しく。



### インフルエンザワクチンを接種する

発症しても重症化を予防することができる。ワクチンの効果が現れるまでには2週間程度かかるため、11月中旬ごろまでにワクチン接種を終えておく。



### 十分な睡眠

6～8時間を目安に、自分に合った睡眠時間を確保。



## 感染を防ぐ

### こまめに手を洗う

帰宅時や不特定多数の人が触るものに触れたあと、調理前、食事の前は石けんを使って丁寧に手を洗う。

流水でよく手をぬらし、石けんを泡立てる。



手のひらをよくこする。



手の甲をのぼすようによくこする。



指先・爪のあいだを念入りにこする。



指を交差させて、指のあいだも洗う。



親指と手のひらを、ねじり洗う。



手首も忘れずに洗う。

流水で十分にすすぎ、水気をよくふきとって乾かす。

### 人混みへの外出を控える

人が多い場所は飛沫を浴びやすいため、また、浴びせないためできるだけ避ける。こうした場所へ行くときは、マスクを着用する。



### のどの乾燥を防ぐ

のどが乾燥するとウイルスが進入しやすい。外出時はマスクを着用し、室内では湿度を50～60%に保つ。

### 適度な湿度

湿度50～60%を目安に加湿器などを利用する。



## どんな症状が出たらインフルエンザ？

### ●かぜとインフルエンザの違い

かぜ	症状	インフルエンザ
鼻水やのどの痛みなど局所症状		38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
一年を通しかかることがある	流行の時期	1月～2月が流行のピーク。ただし、4月～5月まで散発的に流行することもある

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。特に、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

## 重症化のサイン

### 子どもの場合

呼吸が速い、苦しそう

けいれんしていたり、呼びかけにこたえない

顔色が悪い

嘔吐や下痢が続いている

症状が長引いて悪化してきた



### 大人の場合

胸の痛みが続いている



嘔吐や下痢が続いている

症状が長引いて悪化してきた

呼吸困難、息切れがある

## インフルエンザ予防接種費用補助実施中！

申請期限→令和2年1月31日(金) ミサワ健保必着！

- ▶対象者 被保険者、任意継続被保険者を含む(接種日にミサワ健保の資格を有する方)
- ▶接種期間 令和元年10月1日(火)～12月31日(火)
- ▶補助金額 上限1,000円



ミサワ健保 インフルエンザ 検索