



安全ニュース

# 冬の感染症にご注意

## インフルエンザの巻

## 流行は11月～5月

どのように感染する？

### 飛沫感染

感染者のくしゃみ・咳・つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出

別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染



感染場所：人が多く集まる場所

### 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、ウイルスが付く

別の人がある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

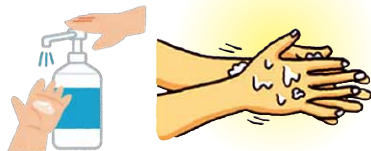


感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ等

かからないためには？

### 感染経路を断つ

帰宅時や調理の前後、食事前等こまめな手洗いを心がけましょう  
アルコールを含んだ消毒液で消毒しましょう



### 予防接種を受ける



発症する可能性を減らし、もし発症しても「重症化」を防ぎます

### 免疫力を高める

普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう



かかったら？

### 症状

- ・ 比較的急速に 38 以上の発熱
- ・ せきやのどの痛み
- ・ 全身の倦怠感を伴う

インフルエンザの可能性

- ・ 早めに医療機関に受診
- ・ 睡眠を十分とるなど安静にして休養
- ・ こまめに水分補給が必要
- ・ 薬は医師の指示に従って正しく服用

他人にうつさないためには？



### 咳エチケット

### 人混みや繁華街への外出を控える

熱が下がって数日間はインフルエンザウイルスが体内に残っています。周りの人にうつさないよう、外出は控えましょう。

〈出典：首相官邸、政府オンラインホームページ〉