



### 風邪(かぜ)? インフルエンザ? 新型インフルエンザ?

風邪はほとんどが色々なウィルスの感染によって起こる病気の総称です。くしゃみ、鼻水、せき、発熱などの症状が徐々に現れ、比較的軽症です。また、インフルエンザは、インフルエンザウイルスにより起こり、普通の風邪とは異なり突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴で、併せて、のどの痛み、鼻汁、咳(せき)などの症状がみられます。

新型インフルエンザはインフルエンザと同様の症状ですが、ほとんどの人が免疫を持たない新しい型のインフルエンザウイルスが感染して起こる病気をいいます。今回の新型インフルエンザは早期の診断と治療によって、多くの方が回復しています。ただし、慢性疾患患者などは重症化する可能性があり、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

#### インフルエンザも新型インフルエンザも予防対策は同じです!

- 外出後は必ず手を洗いましょう。
- 咳エチケットをしましょう。
- 人混みや繁華街などひとの多く集まる場所への外出はできるだけ控えましょう。
- 十分な休養、バランスの良い食事など、規則正しい生活をしましょう。

### インフルエンザかもしれない!

- 事前に医療機関に電話をして指示を受けましょう。
- 受診時は必ずマスクを着用しましょう。

### インフルエンザと診断されたら!

- 医療機関の治療方針に従いましょう。特に重症でない場合は自宅療養となります。
- 安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分とることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲みたいもので結構です。
- 他の人に感染しやすいので、会社・学校や塾・友人宅などに行かず、熱が出なくなったあと2日間は自宅療養してください。



和歌山市保健所 tel (073)433-2261

和歌山市感染症情報センター

詳しい感染対策は裏面に……

# インフルエンザ

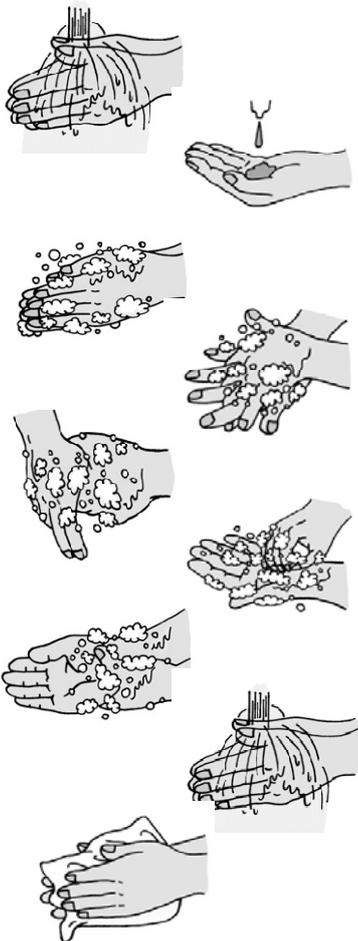
## みんなでしたい感染予防！



- 十分な休養
- バランスの良い食事
- 不要不急の外出は控えましょう。

- 咳(せき)・くしゃみが出たらマスクをしましょう。  
(マスクを持っていない時は、ティッシュなどで鼻と口をおおい顔を他の人には向けずに、できれば1m以上離れましょう。)
- 鼻汁・痰を含んだティッシュはふた付ゴミ箱へ
- 咳・くしゃみを押さえた手はすぐに洗きましょう。
- 咳をしている人にマスクのお願いをしましょう。

- トイレのあと。食事のまえ。
- くしゃみ・せきをしたあと。
- 外から帰ったら。



- ① 時計や指輪を外し流水でぬらします。
- ② 適量の石鹸をつけます。(固形より液体ハンドソープがお勧め)
- ③ 手のひらをこすり合わせ石鹸を泡立てます。
- ④ 両手を組むように、指の間・手の甲も。
- ⑤ 指も1本ずつ丁寧に。特に親指をわすれずに。
- ⑥ 指先・爪の間も、しっかり洗います。
- ⑦ 手首も片方ずつ、しっかり洗います。
- ⑧ 石鹸が残らないように流水で流します。
- ⑨ ペーパータオルか清潔なタオルでしっかり拭き取り完全に乾かします。  
(共用の布タオルの使用はやめましょう。)