

インフルエンザ予防



インフルエンザ予防には、皆様の「**かからない**」「**うつさない**」という気持ちとそれを行動に移すことがとても大切です。



インフルエンザワクチンについて



季節性インフルエンザワクチン接種は、例年10月頃から開始されます。

インフルエンザワクチンは、免疫をつけ死亡者や重傷者の発生をできる限り減らすことを目的としています。

高齢者や病気治療中の方は、重症化しやすいと言われていいます。かかりつけ医と相談し接種しましょう。

手洗い

手洗いは個人衛生の基本です。

外から帰ったときなど、こまめに手洗いしましょう。

また、くしゃみを手でおおったときにも洗いましょう。



咳エチケット

咳やくしゃみをする時はティッシュやマスクを**口と鼻にあて**、他人に直接飛まつがかからないようにしましょう。

体調管理



バランスの良い食事、水分補給、十分な休養をとり体調を管理しましょう。



インフルエンザワクチン接種については、練馬区公式ホームページをご覧ください。



インフルエンザの特徴



秋から冬にかけて流行し1～2月は流行のピークです。
ただし、4月、5月まで散発的に流行することもあります。

38度以上の発熱やせき、喉の痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状がみられます。

インフルエンザの治療

インフルエンザの治療には、抗インフルエンザ薬というものがあります。

・医師が必要と判断した場合のみ処方されます。

・症状がある間は、
十分水分をとりましょう。



インフルエンザにかかったら

「他人にうつさない」ことが大切です。

- ・部屋の換気をこまめにしましょう。
- ・咳が来たときは、マスクをしましょう。
- ・熱が下がったあとも2日程は他人にうつす可能性があると言われています。このため、自宅療養がのぞましいと言われています。



詳しくお知りになりたい方は、
厚生労働省健康局のホームページをご覧ください。

練馬区役所地域包括支援センター

