

「インフルエンザについて」

2019年が始まって1か月、寒い日が続きますが元気でお過ごしですか？

日本では例年12月から3月がインフルエンザの流行時期です。今月はインフルエンザについてお話しします。

【インフルエンザの症状】

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

上記の症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。受診の際は医療機関に事前に電話等で連絡し、受診の時間帯、受診方法等について指示を受けてからマスクを着用して受診するようにしてください。

【インフルエンザにかからないために】

- ・外出後は流水と石けんで手洗いをしましょう。またアルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。
- ・栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。
- ・外出して人混みに入る場合はマスクを着用することも防御策の一つです。

【咳エチケット】

せきやくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので周りの人にうつさないよう気をつけましょう。

- ・せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう。
- ・ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- ・せき、くしゃみが出ている間はマスクをしましょう。



このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望は（公財）宮崎県国際交流協会 まで。

TEL 0985-32-8457 FAX 0985-32-8512 E-mail miyainfo@mif.or.jp