

## インフルエンザについて

こんにちは！寒い日が続きますね。みなさん、お元気ですか？今回はインフルエンザについてお話ししましょう。

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で引き起こされる病気です。症状は38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、鼻水、頭痛、倦怠感などが急速に現れます。風邪と同じように、嘔吐や下痢などの症状も出ることがあります。

もし上記の症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。受診前には電話で連絡して、受診の方法や時間を確認し、マスクを着用して受診しましょう。

インフルエンザを予防するためにはいくつかの対策があります。外出後は手洗いをし、アルコールを含む消毒液で手を清潔に保ちましょう。室内が乾燥しやすい場合は加湿器を使い、適切な湿度を保つことも効果的です。また、栄養と十分な睡眠をとることを心がけ、免疫力を高めることも大切です。人混みに出る際はマスクを着用することも有効です。

せきやくしゃみの際は、他の人に病原体を広げないように注意しましょう。周りの人から顔をそらし、ティッシュで口と鼻を覆ったり、せきやくしゃみ中はマスクをすることが大切です。



流行は例年11月下旬から始まり、ピークは1月下旬から2月上旬です。これからも感染が拡大する可能性があるため、注意が必要です。2023/2024シーズンのインフルエンザワクチンは、A型2株とB型2株の構成で接種が始まっています。インフルエンザワクチンは感染や重症化を予防する効果が期待できるため、接種を検討することをおすすめします。

インフルエンザは、人から人へ感染する病気です。予防するためには、手洗い、マスクの着用、栄養と睡眠の充実などに、日頃から気をつけることが大切です。

寒い季節は、インフルエンザに感染しやすいので、みんなで予防対策をしっかりとって、健康な冬を過ごしましょうね！

・このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望がありましたら、宮崎県国際交流協会（MIF）までご連絡ください TEL：0985-32-8457 FAX：0985-32-8512

Email [miyainfo@mif.or.jp](mailto:miyainfo@mif.or.jp)

・毎日の生活に関して、ご質問、心配事あるいは関心ごとなどありましたら、「みやざき外国人サポートセンター」にご連絡下さい。TEL：0985-41-5901 FAX：0985-41-5902

Email: [support@mif.or.jp](mailto:support@mif.or.jp)