

<参考>

○ インフルエンザについて

インフルエンザは、例年 12 月上旬から 1 月に流行が始まり、1 月から 3 月にかけて流行します。

普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまりみられません。インフルエンザはそれらの症状のほかに突然の 38 度以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が現れます。

また、気管支炎や肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんや脳症などを併発して、重症化することもあるため、高齢者や小児では特に注意が必要です。

○ 予防・治療について

- 流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。
- 咳などの症状がある場合は、周りの人にうつさないために、マスクを着用するなど「咳エチケット^{注1)}」に心がけましょう。
- 外出後等には、流水・石鹸で手洗いをしましょう。
- 空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなりますので、室内では加湿器等で適度な湿度を保つようにしましょう。
- 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
- インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- かかった時は早めに医療機関を受診しましょう。安静にして休養をとりましょう。水分を十分に補給しましょう。
- 小児・未成年の患者では、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと徘徊する等の異常行動を起こすおそれがあるので、自宅で療養する場合は、少なくとも 2 日間、保護者等は小児・未成年者が一人にならないよう配慮しましょう。また、これに加え、小児・未成年者が「容易に住居外に飛び出さないための対策^{注2)}」をとるよう心がけましょう。

注 1)

- 咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて 1m 以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

注 2)

<高層階の住居の場合>

- 玄関や全ての部屋の窓の施錠を確実にに行いましょう。(内鍵、補助錠がある場合はその活用を含みます。)
- ベランダに面していない部屋で寝かせましょう。
- 窓に格子のある部屋で寝かせましょう。

<一戸建ての場合>

- 上記対策に加え、できる限り 1 階で寝かせましょう。

○ インフルエンザの発生状況について

県内における今シーズンのインフルエンザ発生状況は、「愛知県インフルエンザ情報ポータルサイト」(<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kansen-taisaku/influ.html>) でご覧になれます。

なお、愛知県衛生研究所の Web サイト (<https://www.pref.aichi.jp/eiseiken/>) でも、インフルエンザの発生状況などについて情報提供しています。