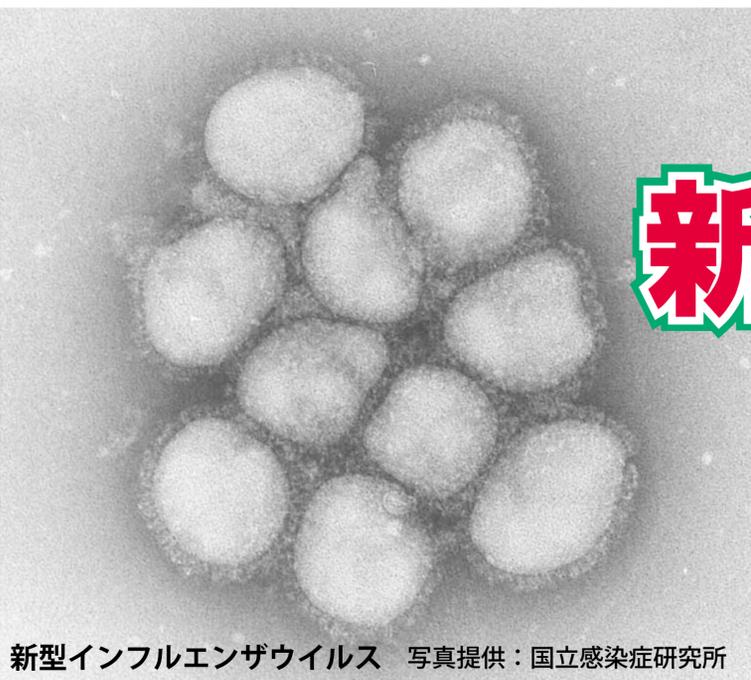


監修：山口内科 院長 山口泰 先生



新型インフルエンザウイルス 写真提供：国立感染症研究所

## 感染しない、させない

# 新型インフルエンザ

新型インフルエンザは免疫力を持つ人がいないため、感染力の強いウイルスです。重症化することもあるので、感染予防と、人にうつさない心がけが大切です。かかったと思ったら、友人からすぐ離れましょう。

**チェックしてみよう** 38℃以上の熱に加え、2つ以上  があればインフルエンザかも

<input type="checkbox"/> 鼻汁や鼻づまり		<input type="checkbox"/> 関節痛、全身痛がある	
<input type="checkbox"/> せきが出る		<input type="checkbox"/> 胸に痛みがある	
<input type="checkbox"/> のどに痛みがある		<input type="checkbox"/> 下痢や腹痛がある	
<input type="checkbox"/> 頭痛がある		<input type="checkbox"/> 息切れや呼吸困難がある	

**風邪のような症状が前触れに出る**

のどの痛み、鼻汁、せきなどが出始めたら2日ほどは、高熱が出ないが様子を見よう。

**新型インフルエンザかも、と思ったらすぐに行動!**

かかったと思ったら友人から距離をおく。

かかりつけ医や病院に、電話で相談する。

## 新型インフルエンザの予防

インフルエンザに感染しない、感染させないことが大切です。

**マスクをつける**

鼻やあごなど、すき間のないよう、ぴったり着けよう。

**人ごみを避ける**

人ごみでは感染しやすい。外出を控え、家にいます。

**手を洗う**

帰宅時や咳の後に、手に付いたウイルスを洗い流す。

**うがいをする**

外から帰ってきてすぐに、うがいをしよう。

- **温度・湿度を適度に保つ**  
ウイルスが活発にならない環境を整えよう。
- **換気をする**  
こまめな換気でウイルスを外へ逃がそう。
- **休養・栄養をとる**  
免疫力を高め、感染に強い体をつくらう。

**発症したら薬をきちんと使い、自宅療養**

発症の翌日から7日間  
熱が下がった翌日から2日間  
は自宅で休養し、人にうつさない心配りをしよう。  
また、学校が休校になったら、外出をせずに、自宅学習をおこたりなくしておこう。