

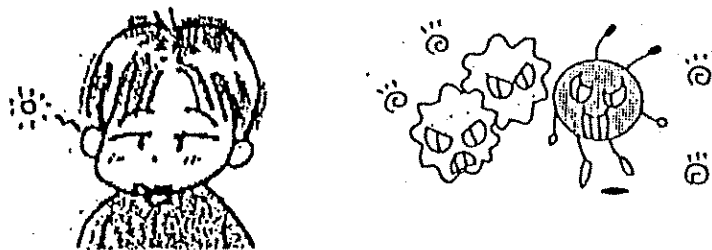
た ま な ん 多摩南ミニ通信

(財)東京都保健医療公社
多摩南部地域病院
地域医療連携室第27号
平成12年 1月 1日発行

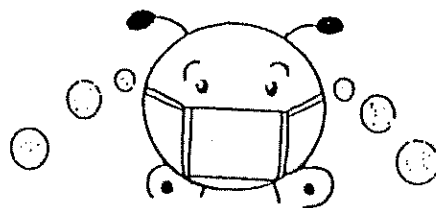
インフルエンザ流行の季節がやってきました!!

冬の訪れとともに、インフルエンザのシーズンが近づいて来ました。インフルエンザにかからないために、インフルエンザについて正しい知識を持ち、日常生活での予防に努め、この冬を乗りきりましょう。

インフルエンザってどんな病気?
インフルエンザは、インフルエンザウイルス(A型、B型、C型)の感染によって起こる急性炎症です。普通の風邪と違い、高齢者や心臓、肺の弱い人が感染すると、肺炎などを起こしやすく、亡くなることも少なくありません。



※インフルエンザは感染すると、治りにくいため、予防が最も効果的です!

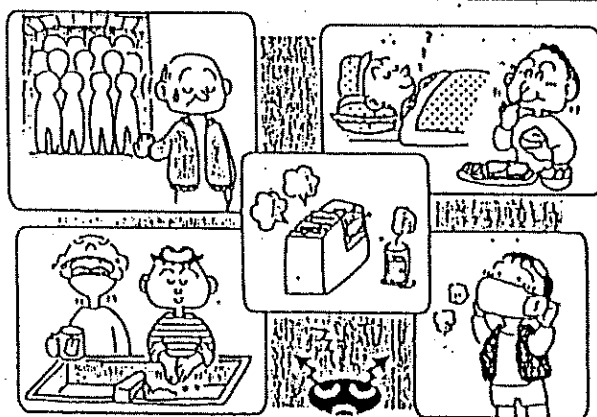


- <感染経路>
せき・くしゃみによる感染(飛沫感染)
鼻水を間接的にさわること
- <潜伏期間>
24~72時間
- <症状>
のどの痛み・せき・鼻水
39℃以上の高熱・頭痛
関節や筋肉の痛み 等
全身の症状が強く表れる

《日常生活でできる予防・対策》

- ①栄養と休養
十分な栄養と休養をとる。
- ②人混みを避ける
流行期間中は人混みを避ける。
- ③湿度を保つ
加湿器などの使用や、洗濯物を部屋に干すなど室内の乾燥に気をつける。
- ④マスクの着用
人にうつすことを予防する。
- ⑤手洗い・うがい
帰宅後の手洗い・うがいを心がける。
- ⑥ワクチンの接種
極めてまれですが、副作用が起こることがありますので、接種にあたっては、かかりつけ医と十分相談しましょう。(なお、当院では取り扱っていません。)

これだけある 日常生活の注意事項



かかってしまったら...

早めに安静にして休養をとります。睡眠を十分にとり、特に熱がでている場合には、お茶やジュース、スープ、スポーツドリンクなど飲みやすいもので水分を十分に補給することが大切です。また早めに医療機関で受診しましょう。

インフルエンザ相談

ホットライン

TEL 03-5285-1231
FAX 03-5285-1233
12月18~3月31日/国立感染症研究所・感染症情報センター



「多摩南ミニ通信」をご希望の方は、総合案内までお申し出ください。