

インフルエンザの予防と対策

CNCグループ健康保険組合

インフルエンザは、毎年11月下旬から12月初旬にかけて流行期に入りますが、今年は昨年より2か月も早い9月下旬に、東京都で「流行期」に入るなど、全国的にも異例の早さで広まりつつあります。
正しい知識を身につけて、インフルエンザシーズンを乗り切りましょう！

インフルエンザの正しい知識

★「かぜ」と「インフルエンザ」はどう違う？

	かぜ	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
症状の進行	ゆっくり	急激
発熱	通常は微熱 (37～38℃)	高熱 (38℃以上)
発熱以外の 主な症状	くしゃみ、喉の痛み、 鼻水、鼻づまりなど	咳、喉の痛み、鼻水、 全身倦怠感、食欲不振、 関節痛、筋肉痛、頭痛など

★ インフルエンザにはどうやって感染するの？

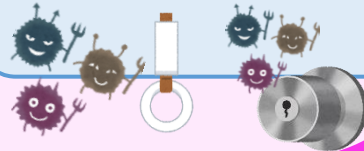
飛沫感染

感染した人の咳、くしゃみの飛沫を健康な人が口や鼻から吸い込むことで感染。



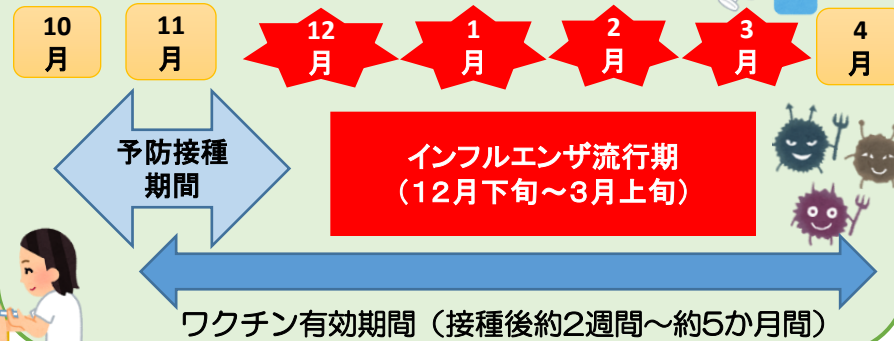
接触感染

感染した人が、ウイルスのついた手で触れたものに、健康な人が後から触れることで間接的に感染。



ワクチン接種は最大の予防法

< 予防接種期間の目安 >



ワクチン接種後、体に抗体ができるのに2週間かかります。
なるべく早めに予防接種を受けましょう！

インフルエンザにかかったら？

以下の項目に複数当てはまる場合は、早めに医療機関を受診しましょう！

- ☐ 周囲でインフルエンザが流行している
- ☐ 悪寒がする
- ☐ 38℃以上の急な発熱がある
- ☐ 倦怠感や疲労感が強い
- ☐ 関節痛や筋肉痛がある
- ☐ 頭痛がする

カギは **48** 時間以内！！

発症から48時間を過ぎると、抗インフルエンザ薬の効果が十分に期待できなくなります。

★ 解熱後も2日間はしっかり休んで！

無理をせず安静にして十分な睡眠をとり、こまめに水分補給をしましょう！



★ 出席・出勤停止期間

- ◆ 園児・学生 → 発症後5日経過し、解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで（学校保健安全法）
- ◆ 社会人 → 出勤停止期間は法律では定められていません。会社の規定を確認しましょう。

10/1～31は健康強調月間です！