

ここがポイント！インフルエンザ

CNCグループ健康保険組合

インフルエンザは、感染力が強く、重症化しやすいので油断は禁物です！インフルエンザから身を守るための3つのポイントを押さえておきましょう！

インフルエンザを正しく知ろう！

★ インフルエンザはこうに感染します ★

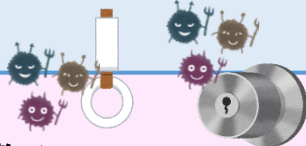
飛沫感染

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。



★ かぜとインフルエンザの症状の特徴 ★

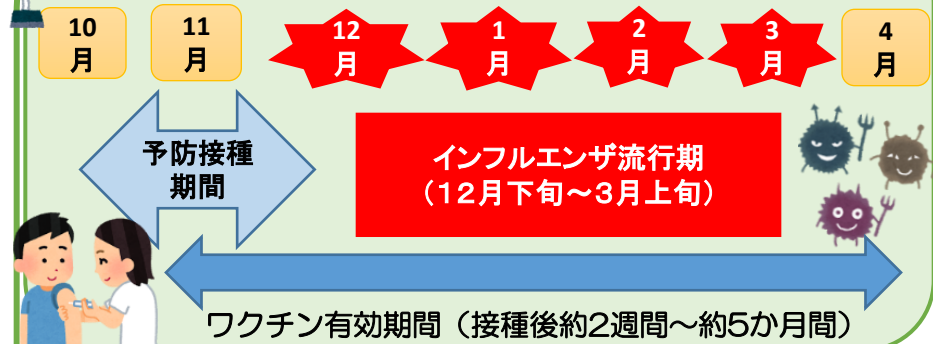
	かぜ	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
症状の進行	ゆっくり	急激
発熱	通常は微熱 (37～38℃)	高熱 (38℃以上)
発熱以外の 主な症状	くしゃみ、喉の痛み、 鼻水、鼻づまりなど	咳、喉の痛み、鼻水、 全身倦怠感、食欲不振、 関節痛、筋肉痛、頭痛など

2

予防の基本はワクチン接種

◆ インフルエンザ撃退には毎年の予防接種が効果的！

< 予防接種期間の目安 >



近年、流行時期が早まってきています！

なるべく早めに予防接種を受けましょう！

抵抗力アップ！

◆ 日常生活での予防ポイント

手洗い・うがいの励行

マスクの装着

十分な睡眠

適度な運動

バランスのよい食事

適度な温度・湿度を保つ

ストレスをためない

室温：20～25℃程度
湿度：50～60%程度

3

かかったかな？と思ったら…

★ インフルエンザセルフチェック ★

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。