

みんなで防ぐ！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、例年11月下旬から流行期に入りますが、今年は昨年より2か月以上早い9月上旬に、京都府で「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 Q&A

Q 症状から「インフルエンザ」と「新型コロナ」は判別できる？

A インフルエンザも新型コロナも、発熱・頭痛・体のだるさ・咳・のどの痛みなどのかぜ症状があり、症状からだけでは判断できません！

「インフルエンザ」・「新型コロナ」・「かぜ」の主な症状

インフルエンザ	38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
新型コロナ	発熱や咳、鼻水、のどの痛み、頭痛、全身の倦怠感、下痢など
かぜ	鼻水やのどの痛みなどの局所症状、微熱など

Q インフルエンザにはどうやって感染するの？

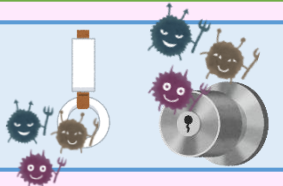
A 飛沫感染

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 >

10月

11月

12月

1月

2月

3月

4月

予防接種期間

インフルエンザ流行シーズン
(12月～3月)

ワクチン有効期間（接種後約2週間～約5か月間）

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。

今年は流行のペースが速いです。油断せず、早めの予防接種を！

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！