



# インフルエンザ

インフルエンザは毎年12月から3月にかけて流行する感染症ですが、今年は11月中旬頃から流行が発表されており早めの注意が必要です。

インフルエンザウイルスは飛沫感染・接触感染で他の人にうつります。

- 飛沫感染⇒感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、他の人が口や鼻から吸い込み感染する
- 接触感染⇒くしゃみや咳などで感染者の手に付いたウイルスがドアノブやつり革などに付着し、それを他の人が触ることで粘膜から感染する

インフルエンザに感染しない・人にうつさない



## ①予防接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性をある程度抑えたり、発症しても重症化を予防する効果があります。インフルエンザは重症化すると肺炎や脳症を発症することがあります。  
※13歳未満の子どもは2回接種を推奨されています。1回接種よりも2回接種のほうがより高い抗体価の上昇が得られます。



## ②手洗いうがい

手洗いうがいをすることで、ウイルスの侵入を防ぐ効果があります。



## ③咳エチケット

他の人への感染を防ぐため、咳やくしゃみが出るときはマスクを着けましょう。マスクを持っていないときは、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえます。もし手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

