

インフルエンザ予防・治療について

【予防】

- 飛沫感染対策としての咳エチケット及びマスク着用を励行しましょう。

普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと、咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること、とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと、鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、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うことなどを心掛けましょう。
- 外出後の手洗い等をしっかりしましょう

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。
- 適度な湿度を保持しましょう

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心掛けましょう

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
- 人混みや繁華街への外出を控えましょう

インフルエンザが流行してきたら、基礎疾患のある人、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用しましょう。

【治療等】

- 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- 安静にして休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- お茶やスープなど、飲みたいもので水分を十分に補給しましょう。
- 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように不織布製マスクを着用しましょう。
- 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校に行かないようにしましょう。
- 小児・未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすおそれがあります。自宅で療養する場合、インフルエンザと診断され治療が開始された後、少なくとも2日間は、小児・未成年者が一人にならないなどの配慮をしましょう。