

平成27年11月

京都市こどもの感染症

# インフルエンザ を予防しましょう!

どんな病気なの?

- ☺ 例年、12月頃から流行が始まり、翌年1月～2月頃にピークを迎えます。
- ☺ 病原体のインフルエンザウイルスに感染すると、38℃以上の突然の発熱、頭痛、関節痛等全身の症状が現れます。
- ☺ 1～3日の潜伏期の後、発症し、1週間程度で治ります。しかし、まれに急性脳症や肺炎など重症化することがあります。

どのように感染するの?

- ☺ ウイルスが含まれた感染している人のせきやくしゃみのしぶきを直接吸い込むことにより感染します。

予防方法は?

- ☺ インフルエンザワクチンには、重症化を防ぐ効果があります。ワクチンを接種しても、その効果はすぐに現れないため、できるかぎり、流行する前の11月中に接種しましょう。また、ワクチンの効果は、約5箇月しか持続しないため、毎年接種する必要があります。13歳未満の方は、原則、2～4週間あけて2回の接種が必要です。詳しくはかかりつけ医療機関等にお問い合わせください。予防接種の費用は自己負担となります。
- ☺ 部屋の窓を開けるなどして換気をこまめに行い、かつ、加湿器などを使って部屋の湿度を適度(40%～60%)に保つように心がけましょう。
- ☺ 手洗い及びうがいをしましょう。
- ☺ バランスの良い食事と十分な休養を取りましょう。
- ☺ せきやくしゃみなどの症状があるときはマスクをしましょう。マスクがないときは、なるべく周りの人から顔をそむけ、ティッシュやハンカチなどで口と鼻をしっかりとおいましょう。汚れたティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう(咳エチケット)。

治療方法は?

- ☺ 抗インフルエンザ薬があります。気になる症状があれば、**早めに医療機関を受診してください。**

京都市印刷物 第272237号 平成27年11月 掲示期間:平成27年11月1日～11月30日

発行 京都市衛生環境研究所 (TEL:075-312-4942 FAX:075-311-3232)

\*衛生環境研究所のホームページからご覧いただけます\*



◆感染症に関するお問い合わせ

○お近くの保健センター(健康づくり推進課)

○保健医療課 (TEL:075-222-4244 FAX:075-222-3416)

