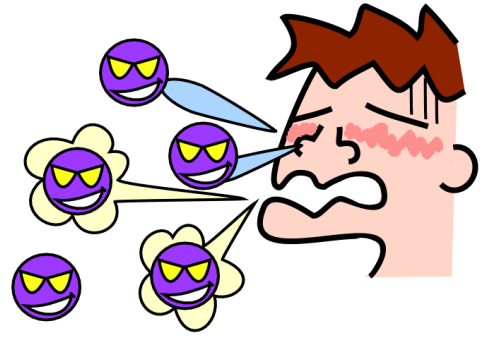


# インフルエンザの季節です



## かからないようにするために・・・

- ◆ 日ごろからバランスのとれた食事を心がけましょう。
- ◆ 手洗いうがいはしっかりと！
- ◆ 室内の湿度を適度に保ちましょう。
- ◆ 外出時のマスクも効果的です。
- ◆ 早めに予防接種を受けましょう。



## 主な症状は・・・

突然の高熱、鼻汁、鼻づまり、くしゃみ、せき、のどの痛み、関節痛、筋肉痛など。気管支炎や肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを合併することもあります。



## かかったかな？と思ったら・・・

【あ、その咳、そのくしゃみ ～咳エチケットしてますか？～】

\* 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。  
不織布<ふしょくふ>製のマスクの使用をお勧めします。

- できるだけ早めに医療機関に受診しましょう。
- 安静にして休養をとることが大切。水分もしっかり補給し、睡眠を十分に！



## 解熱剤に注意しましょう！！

インフルエンザのときに使用を避ける解熱剤があります。

- アスピリンなどのサリチル酸系解熱鎮痛薬は、15歳未満のインフルエンザの患者さんへ投与しないことになっています。
- ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸という成分を使った解熱剤についても、15歳未満のインフルエンザの患者さんへ投与しないことになっています。

家庭に残っているお薬は使う前に、必ず医療機関や薬局に成分の確認をしましょう。



## インターネットでさらに詳しく！

- インフルエンザQ&A(感染症情報センター)  
(<http://idsc.nih.go.jp/disease/influenza/fluQA/index.html>)  
インフルエンザについてのいろいろな情報提供があります。