

## 風邪と季節性インフルエンザの特徴

一般的なインフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。

普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で重症化することはほとんどありませんが、インフルエンザは38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴で、子どもはまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

38℃以上の発熱があった場合はインフルエンザの疑いが強いので、早目に医療機関への受診しましょう。



## 予防の基本は

# 手洗 い う が い



上ノ国診療所  
経田 剛 先生

まずは**手洗い**が大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、**咳エチケット**を行ってください。

また、マスクは非感染者の予防にはあまり期待できません。それよりも感染者が着用し、咳エチケットで感染を広げない事が重要ですので、体調に不安のある人は必ず着用しましょう。

### ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

爪は短く切っておきましょう  
●時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

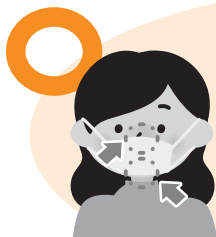
電車や職場、学校など  
人の集まるところでやろう



何もせずに  
咳やくしゃみをする



せき  
咳やくしゃみを  
手でおさえる



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う