

2 インフルエンザ

変異を繰り返しながら、冬に毎年流行

1 病原体名

インフルエンザウイルス（A型、B型等）

2 年齢層

全ての年齢

3 潜伏期間

1～3日

4 症状とケア

- ☑ 38℃以上の急な発熱が特徴です。のどの痛みやせき、鼻水、筋肉痛や関節痛、全身けん怠感を伴い食欲が低下します。
- ☑ 高齢者や免疫力が低下している人は肺炎など重症化することがあります。
- ☑ 十分な休養・休息を取り、他人と接触を避けます。
- ☑ 発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過（乳幼児は3日）するまで学校へは出席停止です。



大人に出勤停止の決まりはありませんが、数日間はお勤を避け、症状が続く場合はマスクを着用しましょう。

5 診断と治療

- ✓ 症状や経過、迅速抗原検査などで診断します。
- ✓ 数種類の抗ウイルス薬があり、医師の判断で処方します。
- ✓ 解熱剤は医師の判断のもとに使用します。

6 家庭に持ち込まないために

- ✓ 感染経路は飛まつ感染と接触感染です。
- ✓ 流行前のワクチン接種が効果的です。
- ✓ 石けんによる手洗いやアルコール手指消毒、せきエチケットや換気が大切です。
- ✓ 流行が始まったらできるだけ人混みを避けましょう。
- ✓ 加湿器は、感染予防に有効ですが、水は毎日交換しましょう。

7 家庭で拡げないために

- ✓ 感染者と家族は、どちらもマスクを着けましょう。
- ✓ 看病する人は、できれば1人に限定しましょう。
- ✓ 出来るだけ感染者と他の家族は部屋を分けて、接触を減らし、感染者の部屋はこまめに換気をしましょう。
- ✓ 手がよく触れる共用部分を消毒しましょう。アルコールや次亜塩素酸ナトリウム液による消毒が有効です。