

# インフルエンザ 今から準備しておきましょう！

## ○インフルエンザって何？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる急性感染症の一種です。発病すると高熱や筋肉痛などを伴い、重症化する場合があります。

## ○インフルエンザはどうして感染するの？

- ①感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを吸入し感染すること（＝飛沫感染）
- ②感染した人がくしゃみや咳を手で抑えた後に、ドアノブ・スイッチなどに触れると、ウイルスが付着することがあります。そこに触れた手で目や鼻・口に再び触れることでウイルスが体内に入り感染すること（＝接触感染）



新型インフルエンザも「インフルエンザ」の一種で、感染の仕方は通常のインフルエンザと同じです。  
一人ひとりが正しい手洗いとマスクの着用を徹底し、感染を防ぐことがとても大切です。

## ○習慣にしましょう！

自分がうつらない、他人にうつさないことが流行を防ぐポイントです。

普段から咳エチケットや

うがい・手洗いを心がけましょう。

### 【咳エチケット】

- ・咳やくしゃみが出る時はマスクをしましょう。
- ・咳やくしゃみの出るときにマスクがない場合は、ティッシュやハンカチで鼻と口を覆いましょう。
- ・鼻と口を覆ったティッシュはゴミ箱に捨て他人が触らないようにしましょう。



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

免疫力の低下は、感染しやすい状態を作るため、十分な栄養や睡眠・することも大切です。

## ○マスク

マスクは市販されている不織布製マスクが推奨されています。流行に備えて一人当たり20～25枚程度備蓄しておきましょう。



プリーツ型



立体型

(厚生労働省インフルエンザ専門家会議資料より)