

# インフルエンザ



## かからない！ うつさない！

インフルエンザは、秋から冬にかけて流行しやすいシーズンになります。  
インフルエンザにかかると、急な発熱、頭痛、せき・鼻水、喉の痛み、関節の痛みなどの症状が出ます。  
一人一人が「かからない」「うつらない」ための対策を実施しましょう。ウイルスに負けない体づくりをしましょう！

### 手洗い うがい



外出から戻った時など、  
こまめに手洗い・うがい  
をしましょう。

### マスクを 着用する



マスクを着用することで、  
飛沫感染を予防することが  
できます。

### 流行前の 予防接種



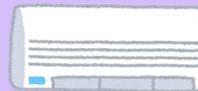
高齢者など抵抗力が弱っている人は  
重症化しやすいので、予防接種  
を受けることを検討しましょう。

### 体調管理



身体の免疫力を高めるため、  
十分な休養とバランスのとれた食事  
を心がけましょう。

### 適度な室温 ・湿度



加湿器・エアコンなどを利用し  
適切な湿度（50～60%）室温  
（18～20℃）を保ちましょう。  
1～2時間に一回の換気を心が  
けましょう。

**感染したかな？と思ったら・・・**

**早めに受診しましょう！**

インフルエンザ治療は、感染から2日以内の治療開始が効果的とされています。

**<問い合わせ先>草加市健康づくり課 922-1156**