

## <インフルエンザ予防>

この冬、新聞・テレビなどで例年に増して話題になっている

インフルエンザですが、みなさん大丈夫ですか？

インフルエンザはかぜと似ていますが、症状の重症化・感染力が強いのが特徴です。

### ① インフルエンザの主な症状

- ・ 38度以上の急激な発熱
- ・ 全身の倦怠感、筋肉痛
- ・ 頭痛など

これらの症状が3日ほど続き段々治っていきます。

### ② インフルエンザの予防

- ・ インフルエンザの正体はウイルスです。

体に侵入しないように手洗い、うがいをしましょう。

- ・ 室温25℃、湿度60%の環境になるとウイルスはほとんど生きてられません。部屋の加湿を十分に！

- ・ バランスのとれた食事、睡眠、適度な運動で免疫力を保つ。

### ③ インフルエンザに罹ったら

- ・ 急な高熱が起こったら早めに医療機関で診断を！

(ウイルスを調べる検査や飲み薬など、発熱48時間内に)

- ・ 水分をまめに取り、ゆっくり休養する。
- ・ 他の人に感染しないようにマスクをつける。

\* かぜはアデノウイルス、ライノウイルス、ノロウイルスなど

たくさんの種類のウイルスが原因でおこります。

インフルエンザもインフルエンザウイルスが原因で  
おこりますが症状の強さから特別扱いされています。

しなぐろ美容整形外科クリニック