

インフルエンザ 今年は早めの対策を！

★普段からの健康管理が重要です。

★栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めてインフルエンザの発症を防ぎましょう。

インフルエンザとは

インフルエンザは飛沫感染(感染した人の咳やくしゃみで吐き出されたウィルスを吸い込むことで感染)や接触感染(ウィルスが付着したものを触った手で口や目などを触ることで感染)でうつります。

各自でしっかりと対策をとり、「うつらない」「うつさない」ように心がけましょう。

症状

- ・ 突然の高熱
- ・ 全身倦怠感
- ・ 筋肉痛(関節の痛み)
- ・ のどの痛み
- ・ 鼻汁
- ・ 頭痛 など



※ 一般の「かぜ」と比べて、全身症状が強いのが特徴です。

予防策

- ・ 咳エチケット(飛沫感染対策)
→マスクを着用する、ティッシュ等で口鼻を覆う。使用したティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる。
- ・ 手洗い(接触感染対策)
→ドアノブや公共交通機関のつり革などに触れ、ウィルスをもたらす可能性があります。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

・ ワクチン接種

→インフルエンザに罹った場合に、重症化を防ぐのに有効です。流行前に接種することが望ましいとされています。

★集団感染の予防★

部活・サークル

- ・ 部室の換気をこまめに行う。
- ・ 体温計を常備する。
- ・ 部内の罹患状況によっては団体活動の一時自粛を検討する。

アルバイト

- ・ 回復するまで欠勤する。

学生寮

- ・ できるだけ寮生同志の接触を避け、自室内で安静に努める。
- ・ 管理者へ報告する。

インフルエンザかも?と思ったら…

- ・ 体温計で熱を測定しましょう。
- ・ マスク着用の上、医療機関を受診しましょう。
- ・ 発症後5日間かつ解熱後2日間は他人にうつす可能性があるため、外出は控え自宅で安静に過ごしましょう。

※ 学内診療所での「インフルエンザのワクチン接種」「インフルエンザ判定検査」「インフルエンザの治療」「罹患証明書・診断書発行」は取り扱っておりません。