

インフルエンザ感染を広げないための対策

“かからない” “うつさない”

インフルエンザウイルスの感染経路は・・・

飛沫感染

- (1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- (2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所
学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- (2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- (3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着
- (4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



※主な感染場所
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

予防するためには感染経路を絶つことが重要

予防のための栄養(ビタミン類)について・・・

予防のために免疫に関係する栄養素”ビタミン類”を積極的に食べましょう

(ビタミンA: にんじん、うなぎ)
眼や気管などの粘膜の形成や働きに関係します
不足により免疫能力が低下しても補給することで回復することが示されています



(ビタミンB2: なつとう、たまご)
口腔などの粘膜を正常に保つために必要です



(ビタミンB6: バナナ、いわし)
タンパクの代謝に関与し、粘膜を健康に保つ働きもあります

(ビタミンE: 落花生、アーモンド、かぼちゃ)
細胞膜の酸化予防や免疫を活性化させます



ビタミンC: キウイ、レモン、いちご、かき、じゃがいも
白血球の活動に必要で、免疫の活性化に関係があります

インフルエンザから身を守るために

(1) ウイルスの体内侵入を防ぐための”手洗い&うがい”

- ① 外出後や食事前などこまめに手を洗う
ウイルスには石けんを使って洗う方が効果的です
- ② うがいは喉に付着したウイルスや細菌を外に出し粘膜に湿度を与えます

正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) ふだんから健康管理に気を付ける 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ体力を維持しましょう

(3) 適度な湿度を保つ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します 加湿器などで室内を適切な湿度(50%~60%)に保ちましょう

(4) 人混みや繁華街への外出を控える インフルエンザが流行してきたら、不要な外出や人混みを控えましょう

(5) 予防接種を受ける 予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし重い症状を防ぐ効果があります ワクチンの効果が十分に上がるには2週間以上かかるので12月初旬までに済ませることをお勧めします。 (持続期間は一般的に5か月程度) ※ワクチンを打ってもインフルエンザにかかる場合もあります

予防接種についてのご相談は
保健センターにお問い合わせください

こんな症状がでたら早めに医療機関へ

- ◆ 38度以上の急な発熱
- ◆ 咳やのどの痛み
- ◆ 全身の倦怠感や関節の痛み
- ◆ 身近でインフルエンザに罹った人がいる

必ずマスクを着用して医療機関受診をしましょう

【インフルエンザと診断された場合】

発症した翌日から5日を経過し、かつ、解熱したあと2日はインフルエンザによる出席停止期間としています
(ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときはこの限りではありません)

医師より出席の許可がでたら「治癒証明書」の提出が必要です

詳しくは山梨県立大学ホームページ
「感染症にかかったとき」をご参照ください



咳エチケット

咳やくしゃみをしているときは
マスクを着用しましょう。
(マスクは説明書をよく読み正しく使用しましょう。)

