

Q.1 インフルエンザとは どのような病気ですか。

- インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が起こり、これらの症状と同時かあるいは少し遅れてのどの痛みやせきなどの呼吸器症状が現れてくる病気です。
- 通常では発熱が2～3日持続したあと、1週間程度で回復します。
- 時には重症になることもあります。
- インフルエンザはその年により流行に差はありますが、通常、11月下旬から12月上旬に始まり、翌年の1～3月ごろに患者数が増加します。

Q.2 インフルエンザにかからないためには どうすればよいのですか。

- 十分な栄養と睡眠をとり、手洗いやうがいをしましょう。
- 人ごみに出るときはマスクを着用し、室内の湿度を保ちましょう。

Q.3 インフルエンザにかかったら どのようにすればよいのですか。

- 基本的には症状を少し楽にする方法（対症療法）が行われます。
- 自宅で十分休養しましょう。
- 現在、インフルエンザを迅速に診断する試薬があり、多くの医療機関で検査ができます。
- 症状が出て早期（48時間以内）であれば有効な薬が開発されていますので、早めに医療機関にご相談ください。

感染症予防の原則

- 1 感染症と正しく向きあうこと
感染症は、必要な防護をしていれば、うつる可能性を下げるすることができます。
感染症の予防のために、注意は必要ですが、こわがりすぎないことが重要です。
- 2 早めに予防・処置をすること
「感染症にかかった」、「ふだんとは体調がおかしい」など、何か日常とは違うことを早めに自覚し、医療機関を受診し、必要な治療を受けることで、感染による悪影響を最小限にすることができます。
- 3 偏見を持たないこと
感染症に関する正しい知識を持ち、感染症の患者などの人権が損なわれないようにしましょう。