

健康だより

2019
Vol.72
Feb.



インフルエンザ 流行中!

全国で流行中!

1 インフルエンザとは (厚生労働省HPより)

✓ 1~3日間の潜伏期の後に38℃以上の発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状が突然現れます。これに続いて咳、鼻水などの上気道炎症が起こり、約1週間ほどで軽快するのが典型的なインフルエンザの症状です。



2 感染経路は?

咳やくしゃみによる飛沫感染と、飛沫に含まれるウィルスが付着した手指で自分の眼や口、鼻を触ることによって成立する接触感染があります。

3 インフルエンザかもと思ったら?

体温を測定し38度近い熱がある時や37度後半でインフルエンザの症状(頭痛・倦怠感・関節痛・咽頭痛・咳・鼻水)がある時は、マスクを着用し近隣の医療機関を受診してください。

4 インフルエンザと言われた! 仕事は!?

発症後3日間ほどが最も感染力が強く、5~7日頃まで感染しやすい時期が続きます。インフルエンザと診断されたら、処方された薬を指示通りに使用し、十分な休養としっかり栄養をとる事を心がけ療養しましょう。

発症後5日、かつ解熱後2日までは自宅療養し、出勤後も1週間はマスクの着用と咳エチケットを心がけましょう。無理をすることで、回復が遅れるばかりか、周囲の方に感染させてしまう可能性もあります。

5 咳エチケットのすすめ

周囲の人への感染を防ぐために「咳エチケット」を始めましょう。

- ① 咳・くしゃみが出る時は、他人にうつさないためにマスク着用。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ② 鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

予防として、**手洗いの励行**・加湿器使用や**うがい**・**マスク**の着用による適度な湿度の保持も有効です。また、日頃よりしっかりと**休養**をとり、**バランスの良い食事**を摂ることで免疫力を維持することが重要です。



ホームページが
新しくなりました!

- ・相談したいことがある...
- ・健康診断の予約をしたい
- ・ヘルシーキャンパスのイベントを知りたい
- ・キャンパス周辺の医療機関が知りたい
- など役立つ情報をまとめています!

今後も耳よりな情報を掲載していきますのでぜひチェックしてください

