



♡ Letter from P_CARE



インフルに負けない 春だね🌸だよ

インフルエンザについて

口や鼻から侵入したウイルスが、のどや肺に感染することで起こる感染症です。インフルエンザにはタイプがあり、A型・B型・C型があります。毎年少しずつ変異しているため、何度も繰り返し感染することもあります。

感染経路としては、咳などによる「飛沫感染」・ウイルスに触れた手などで粘膜などに触れた際に感染する「接触感染」によって移ります。感染した場合は周囲に感染を広げないために、マスク着用や手ではなくハンカチや洋服の袖などで咳を押さえ、手洗い・アルコールで手指消毒をしてください。

潜伏期間は1～4日、発症1日前～発症5日目くらいまで症状が軽くても周囲に感染させてしまうことがありますのでこの期間は特に注意をしてください。



予防するためには？

どんな症状？

A型とB型は基本的に症状の違いはありません。頭痛やのどの痛み・鼻水・咳といった風邪のような症状に加え、38度以上の高熱・だるさ（全身倦怠感）関節痛や筋肉痛といった強い症状が全身に突然現れるのが特徴です。

B型においては37度台の発熱・嘔吐・下痢・腹痛の症状が現れることもあります。

♡今年の2・3月の様子を見るとA型は急激に熱が出ますが、早めに下がり、B型はダラダラと熱が上がったり下がったりしているので、油断しない方が良さそうです。

流行前のワクチン接種

発症の可能性を低減させる効果や、発症した場合の重症化防止に有効

適度な湿度の保持

ウイルスは乾燥が大好き！

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下するため、かかりやすくなります。湿度50%～60%に保つといいですね

人混みへの外出を控える

やむを得ず外出する場合は飛沫感染等を防ぐようにする

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

抵抗力を高めるための十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がける

外出の際の手洗い・うがい

手指や体についたウイルスを物理的に除去するための有効な方法

室内ではこまめな換気

換気の悪い場所では、空気中に舞った飛沫が濃縮されるなどで感染が助長される