



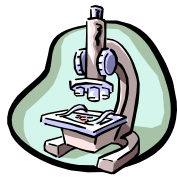
インフルエンザQ&A

そろそろ寒くなり、風邪に気をつける時期になりました。そこで、毎年流行するインフルエンザの一般的な質問、疑問をQ&A方式でご案内します。

Q1：インフルエンザと普通の風邪とはどう違うのですか？



A：普通の風邪の症状は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などが中心です。インフルエンザの場合は **38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く**、あわせて普通の風邪と同様の症状が見られます。

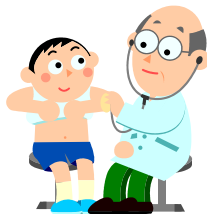


Q2：インフルエンザにかからない為にはどうすればよいのですか？



A：インフルエンザはインフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウィルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することで感染します。

インフルエンザが流行りだしたら、**疲れ気味や睡眠不足の人は人混みや街中への外出は控えましょう。**空気が乾燥するとかかりやすくなります。**外出時はマスク**をしたり、室内では加湿器などを使って**適度な湿度（50～60%）**を保ちましょう。また、十分に**休養**をとり、体力や免疫力を高め、常日頃から**バランスよく栄養**を取る事も大切です。帰宅時の**うがい、手洗い**も勧めます。



Q3：インフルエンザにかかったらどうすればいいのですか？



A：単なる風邪と考えずに**早めに医療機関を受診して治療**を受けましょう。**安静にして、休養**をとりましょう。特に**睡眠**を十分取る事が大切です。**水分**を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲みたいもので結構です。

薬を使用する場合、医療機関できちんと説明を受けて十分に**医師と相談**することが重要です。

