

避難されている皆さまへ

インフルエンザにご注意！

毎年、秋から春にかけてインフルエンザの流行シーズンを迎えます。



インフルエンザの症状

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行期	年間を通じて、ひくことがあります。	通常は1月～2月が流行のピークとなりますが、春先まで流行することもあります。

- ・乳幼児や高齢者は重症化しやすいため注意が必要です。
- ・発症後3～7日はウイルスが排出されます。



予防するには

■ 感染経路（飛沫・接触感染）を絶つことが大切です

- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・可能な限り栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

■ 予防接種により免疫を高めることも重要です

- ・予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎますので、予防接種を受けましょう。

※咳エチケットをしましょう。詳しくは裏面をご覧ください

インフルエンザの**症状がある方は、避難所担当者や巡回看護師・保健師に申し出てください。**

また、できるだけ早く、医療機関で診察を受けてください。