

## 注意喚起

# インフルエンザの感染予防と対処

学内でのインフルエンザ感染の報告が増えています！

インフルエンザの診断を受けた方と接触し、症状がある方は医療機関を受診してください。

### 日常生活での予防

- 外出から帰ったら、うがいと手洗いを励行してください。
- 咳エチケット(症状のある人はマスクを着用する。)
- 栄養と休養を十分とり免疫力を高める。
- 室内を適切な湿度(50～60%)に保つ。

### インフルエンザにかかったら

\*症状：発熱（38度前後）・関節痛・筋肉痛・全身のだるさなど。

※微熱でも感染の可能性があります。



\*診断：喉 または 鼻腔を綿棒でこする方法で、簡単に診断はつきます。（発熱後数時間では正しい結果がでない場合もあります。）

インフルエンザの診断を受けた方は、登校・出勤せず自宅で休養してください。（学生は特例欠席になります。）

\*治療：インフルエンザにはよく効く薬があります。発熱後48時間以内が効果的です。