

報道関係各位

平成 26 年 12 月 2 日

～そろそろ流行シーズンに！～  
**「みんなで対策！インフルエンザ」**

インフルエンザは、いったん流行が始まると、短期間に多くの人に感染が広がります。インフルエンザを予防するには、早めの予防接種はもちろん、一人一人の「かからない」、「うつさない」という気持ちがとても大切です。

今回は、政府広報オンラインより「みんなで対策！インフルエンザ」についてお伝えします。

<正しい手の洗い方・詳しい対策はこちらでチェック！>

・インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」

URL: <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>



### **インフルエンザの怖さ**

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が、突然現れます。あわせて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。

このような症状が現れたら、速やかに医療機関で受診して治療を受けるようにしてください。

なお高齢者や免疫力が低下している人は肺炎などを、小さなお子さんは急性脳症などの合併症を引き起こすなど、重症化することがありますので、十分に注意が必要です。

### **重症化しやすい人**

- 高齢者
- 幼児

- 妊娠中の女性
- 持病のある方
- 喘息のある人
- 慢性呼吸器疾患(COPD)、慢性心疾患のある人
- 糖尿病など代謝性疾患のある人 など

**学校や満員電車など、人が多く集まる場所には注意！**



### かかってしまったら？

予防接種の受診や手洗いなど、インフルエンザにかからないように、日頃から対策をすることが大切ですが、もしも症状が出てきたときは、早めに医療機関を受診しましょう。

- ・家では、部屋を暖かくし、十分に睡眠をとるようにしてください。
- ・温かいお茶やスープなどで、水分を十分にとるよう心がけましょう。
- ・家の中でもマスクをして、家族にウイルスをうつさないように気を付けましょう。
- ・熱が下がった後でも2～3日間は外出を控え、自宅で安静にしてください。

### 薬は医師の指示に従って正しく服用

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。抗インフルエンザウイルス薬の服用を、適切な時期(発症から48時間以内)に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮されます。症状が出てから48時間以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。用法や用量、服用する日数など、医師の指示を守って薬を服用してください。

<さらに詳しい情報はこちらから>

**【クスリのリスク】 知っておきたいクスリのリスクと、正しい使い方**

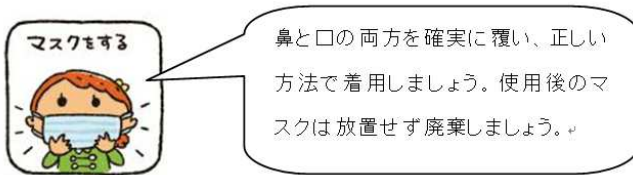
<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201310/2.html>

### 知ってる？「咳エチケット」

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスが含まれている可能性があります。周囲の人にインフルエンザをうつさないために、次のような「咳エチケット」を心がけましょう。

## 感染者のエチケット

- マスクを確実に着用する（下のイラストを参考に）
- 周囲の人からなるべく離れる
- 外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗いをする（ウイルスは石けんに弱いため、石けんを使って正しい方法で洗う）



### <さらに詳しい情報はこちらから>

- ・インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」

～正しい手の洗い方はこちらに！～

URL: <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

### <インターネットテレビ>

- ・インフルエンザ予防のために～手洗い・マスクのススメ～

URL: <http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html>

- ・マメたろうとインフルエンザ（キッズ向け）

URL: <http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7361.html>



政府広報オンラインでは、ソーシャルメディアを活用して、より幅広い情報発信に取り組んでいます。さまざまな国の取組のなかから、“毎日の暮らしに役立つ情報”や“重要な施策の広報キャンペーン”などを日々ご紹介。ぜひ、こちらもご覧ください。

▼『政府広報オンライン』ソーシャルメディア公式アカウント

Facebook : <http://www.facebook.com/gov.online>

Twitter : [https://twitter.com/gov\\_online](https://twitter.com/gov_online)



国の行政情報に関するポータルサイト「政府広報オンライン」では、政府の「施策・制度」「取組」の中から、暮らしにかかわりの深いテーマ、暮らしに役立つ情報を、イラストや動画を使って分かりやすい記事でご紹介しています。このたびお届けする「お役立ち News Letter」では、毎号そのうちの一部をピックアップして、みなさまにお伝えしていきます。

▼『政府広報オンライン』トップページ

<http://www.gov-online.go.jp/index.html>

本件に関するお問合せ

内閣府政府広報室 03-3581-7026(直通)