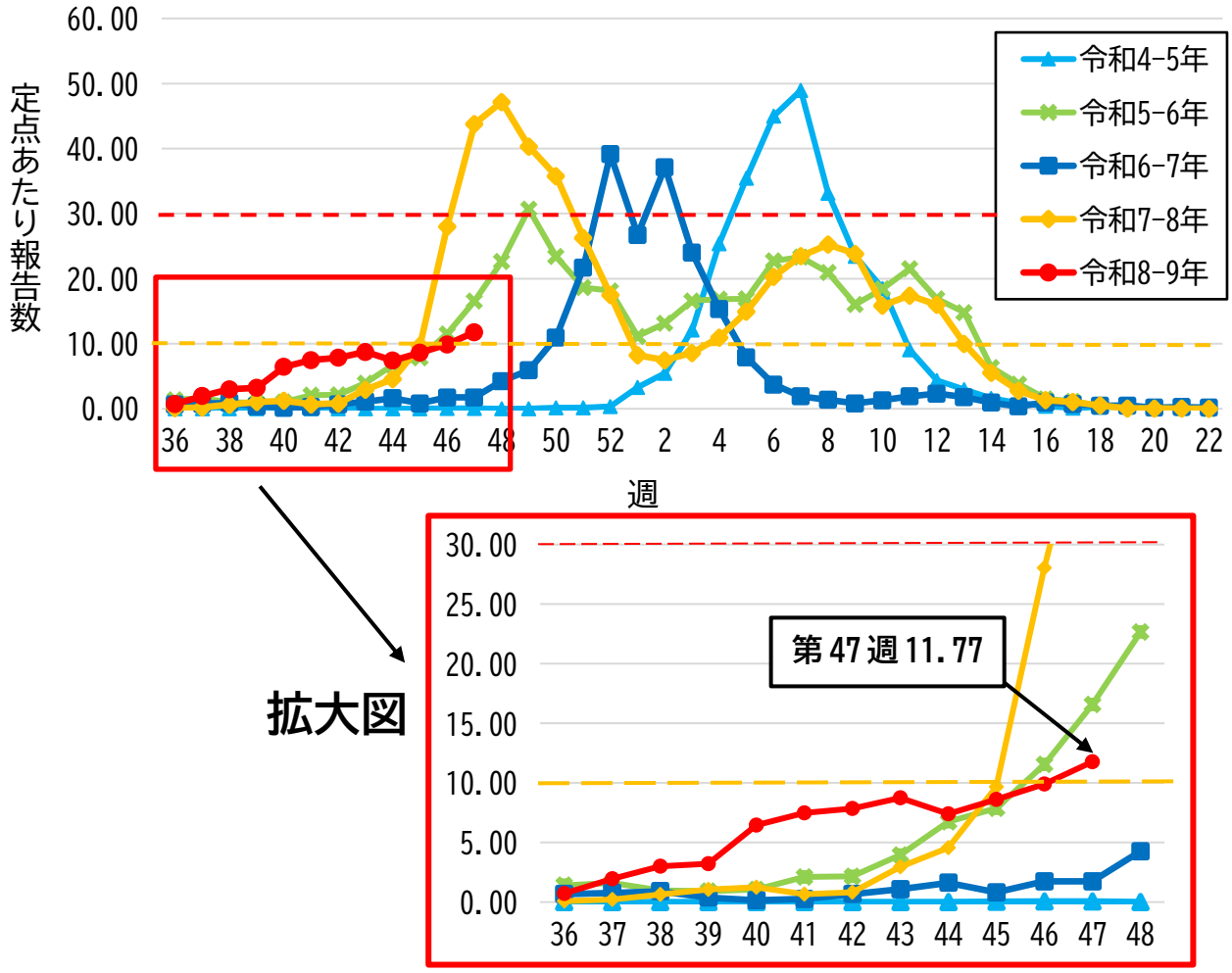
インフルエンザ注意報を発令しました！

福井県におけるインフルエンザ発生状況



インフルエンザに関する情報について

○「福井県インフルエンザ関連情報」（福井県ホームページ）
https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/kansensyo-yobousessyu/influenza2.html

○「福井県感染症情報」（福井県感染症情報センター）
https://kansensyou-joho.pref.fukui.lg.jp

○「インフルエンザ（総合ページ）」（厚生労働省ホームページ）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/infulenza/index.html

○「インフルエンザ」（国立健康危機管理研究機構ホームページ）
https://id-info.jihs.go.jp/diseases/a/influenza/index.html

インフルエンザについて

・インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起きる病気です。
・38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳等の症状も見られます。
・小児ではまれに急性脳炎を、高齢者や免疫力の低下している方では、細菌による肺炎を伴う等、重症になることがあります。
・季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が拡がります。日本では、**例年 12～３月が流行シーズン**です。

インフルエンザにかからないために

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

①外出後の手洗い等
外出後は、**流水と石けんによる手洗い**をしましょう。

②適度な湿度の保持
室内では、加湿器などを使って**適切な湿度**（50～60%）を保ちましょう。

③十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

④人混みへの外出を控える
高齢者や基礎疾患のある方、妊婦など重症化リスクの高い方は、人混みへの外出を控えましょう。また、やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合は、不織布製マスクを着用することも有効です。

⑤室内でのこまめな換気
季節を問わず、**十分な換気**が重要です。

⑥流行前のワクチン接種
早めに医療機関と相談の上、ワクチン接種をご検討ください。

インフルエンザにかかったかもしれないときは･･･

・人混みへの外出を避け、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。
・ 咳やくしゃみ等の症状がある時は、家族や周りの方にうつさないように、**「咳エチケット」を徹底**しましょう。

（※）「咳エチケット」
- ✓ 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
- ✓ 咳やくしゃみが出ているときは、できるだけ不織布製マスクを着用する。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない。
- ✓ 鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受けたときはすぐに手を洗う。

・安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
・水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
・高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしい場合などは、**早めに医療機関を受診**しましょう。
・「受診の目安」や「症状への対応」などの相談は、こどもの救急医療電話相談「#8000」やおとなの救急医療電話相談「#7119」でも行っています。