

冬の季節はご用心

インフルエンザに 打ち克つ法



風邪と間違われやすく、しかも感染しやすいのが「インフルエンザ」です。普通の風邪なら少くも我慢しても働きに出ることは出来ますが、インフルエンザにかかる厄介です。高い熱が出て重症化することが多いのです。その予防にはまず予防接種をお勧めします。

●インフルエンザと風邪との違い

こんな症状ならご用心。重症になりやすいのはインフルエンザです。

インフルエンザ 症状

- かかってから1～3日間ほど38度以上の高熱が出ます。
- 関節痛や筋肉痛、頭痛などの全身症状が強くなります。その後せきやのどの痛み、鼻汁なども出てきます。

風邪 症状

- せきやのどの痛み、鼻水などが中心で、熱が出て38度以下のことが多く、病状が重くなることはあまりありません。

●インフルエンザにかかったと思ったら、すぐ・・・

症状を軽くするためにも、早めの受診をお勧めいたします

インフルエンザの症状が出た場合、他人への感染を防ぎ、ご自身も重症にならぬため病院に行き診断を受けましょう。問診でおおよそのことが分かりますが、より正確に判断するために、多くの病院では「迅速診断キット」を使った検査をしています。ほぼ30分くらいで判定が出来るそうです。

●インフルエンザにかかった時は、まず安静に

家族への感染を防ぎ、自分も重症にならないために休養を十分に取らしましょう

病院の診断結果インフルエンザとわかったとき、お家で風邪の対処をするには、

- ① マスクをして家族にうつさぬようにしましょう。せきやくしゃみでウイルスが飛ばないように。
- ② 水分は十分に取らしましょう。のどの乾燥を防ぐことから始まり、38度以上の熱のため汗をかきまでするので、脱水症状を防ぐためにもこのことには、ぜひ気をつけましょう。
- ③ 睡眠や休息は十分に取ってください。「働きに行かなくては」といったあせりは禁物です。体を休ませることで体力をつけ、同様に栄養のあるものをしっかりと摂って養生しましょう。
- ④ インフルエンザウイルスは乾燥したところに長く生き続けます。したがってお部屋の中は、のどなどが乾燥して粘膜の免疫が弱くなるのを防ぐため、加湿器などで部屋の湿度を、50～60%程度に保ちましょう。
- ⑤ 職場復帰をあせってはいけません。熱が下がったといってもウイルスは体から全部出てはおりません。治ったと思っても2日程度は、お休みを取ってください。

