

## 風邪予防、インフルエンザ対策について

風邪やインフルエンザが流行する季節を迎えます。これらの対策の多くは共通しているため、予防をしっかりと行いましょう。

### 1. 風邪とインフルエンザの症状の違い。

次のインフルエンザの症状が見られたら、すぐに医療機関へ行きましょう。

	インフルエンザ	風邪
症状	<ul style="list-style-type: none"><li>・局所症状 (咳、鼻水、喉の痛み など)</li><li>・全身症状 (頭痛、関節痛、筋肉痛 など)</li><li>・急激に発症(1~3 日程)</li><li>・38°C以上の発熱</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・局所症状 (咳、鼻水、喉の痛み など)</li><li>・比較的ゆっくり発症</li><li>・37°C~38°C</li></ul>
流行時期	・主に 11 月~2 月	・年間を通じて発症

※症状には個人差があります。

### 2. 風邪、インフルエンザから身を守る。

- (1)予防接種を受けましょう。(インフルエンザ)
- (2)普段の健康管理に気を付けましょう。
- (3)正しい手洗い、うがいをしましょう。



### 3. 具体的な対策

- (1)予防接種を受けましょう。

ワクチンは、インフルエンザ発症の可能性を減らし、また発症しても重症化を防ぐ効果があります。しかし、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年接種することが望まれます。



(2)普段の健康管理に気を付けましょう。

- ①十分な睡眠をとる。
- ②バランスの良い食事をとる。
- ③適度な運動をする。
- ④極端な厚着、薄着をしない。  
(寒さに対する抵抗力をつける)



(3)正しい手洗いをしましょう。

### 正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- ・爪は短く切っておきましょう
  - ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(引用元：厚生労働省 HP)

(4)効果的なうがいをしましょう。



(引用元：水野産業株式会社 <http://mizunosangyo.co.jp/>)

※うがいは、2～3セット行うのが望ましいとされています。

4. インフルエンザにかかったと思ったら

(1)早急に医療機関にて検査を受けましょう。

(2)就業先(派遣先)へ必ず連絡をする。

※余裕があれば TSO へも連絡をする。

(3)やむを得ず外出する場合は、

①マスクをしましょう。

②人混みはなるべく避けましょう。

③帰宅後、手洗い、うがいをしましょう。

(4)水分補給をしましょう。

スポーツドリンク、ジュースなど自分が飲みたいもので構いませんので、忘れずに水分を補給しましょう。

