

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">・ 局所症状 (咳、鼻水、喉の痛み など)・ 全身症状 (頭痛、関節痛、筋肉痛 など)・ 急激に発症(1～3 日程)・ 38℃以上の発熱	<ul style="list-style-type: none">・ 局所症状 (咳、鼻水、喉の痛み など)・ 比較的ゆっくり発症・ 37℃～38℃
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、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



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。

