みんなで予防！インフルエンザから身を守ろう

　早くもインフルエンザが流行し始めました。人によっては重症化や合併症を引き起こすこともあります。インフルエンザの感染を広げないように「うつらない」「うつさない」ための予防法を実践しましょう。

＜　風邪・インフルエンザ・コロナの違い　＞

比較項目	風邪	インフルエンザ	新型コロナ
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触 エアロゾル
潜伏期間	2～5日程度	1～4日 （平均2日）	2～3日程度 （だいたい5日以内）
主な症状	のどの痛み、鼻水、くしゃみ	高熱、関節痛、倦怠感	発熱、倦怠感、咳、味覚・嗅覚異常
発熱の程度	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上）	微熱～高熱 （個人差あり）
重症化リスク	低い	高齢者・持病ありの方 可能性あり	可能性あり
感染力	比較的弱い	強い	非常に強い

＜　「うつらない」ための予防法　＞

〇こまめに手洗い・手指消毒

タイミング：外出後、食事前後、トイレ後、咳やくしゃみの後
方法：石けんと流水で20秒以上洗う
　　指の間・爪の間・手首までしっかり洗う
　　十分に洗い流し、ペーパータオルなどで拭き取る
アルコール消毒液を使う場合は、乾くまでこすり続ける



〇換気と適度な湿度を保つ

1時間に1回以上の換気（5～10分程度）
室内湿度は50～60%が理想（乾燥するとウイルスが活性化）

〇人混みを避ける、接触感染の予防

人混みや繁華街への外出は控える
ドアノブ・スイッチ・スマホなどの定期的な消毒
共有物（タオル・食器など）は避けるか、こまめに洗浄

〇健康管理をしっかりと

十分な睡眠（7～8時間）
バランスの良い食事（ビタミン・タンパク質）
適度な運動（週3回以上の軽い運動）
こまめな水分補給

〇予防接種を受ける

発病する可能性を低くするだけでなく、重症化を防ぐにも有効
免疫ができるまで約２週間かかるため、早めの接種を



栃木県農協健保では、当健保加入者を対象にインフルエンザ予防接種料の補助を実施しております。詳細は「健保だより １５９秋号」をご参照ください。

＜　「うつさない」ための予防法　＞

（症状がでたら）

① まずは安静に

発熱・倦怠感・関節痛などの症状が出たらすぐに休養
無理に出勤・登校せず、自宅で静養することが最優先



② 医療機関を受診するタイミング

発症後6～48時間以内が抗ウイルス薬の効果が高いタイミング
発熱直後は検査が陰性になることもあるため、6時間以上経過後の受診が推奨

③ 水分・栄養補給

高熱により脱水しやすいため、こまめな水分補給が重要
経口補水液やイオン飲料、ゼリー・お粥など消化に良いものを少量ずつ摂取

④ 外出・出勤は控える

発症後5日＋解熱後2日間はウイルス排出の可能性があるため、外出はNG

〇マスクを正しく着用

鼻からあごまでしっかり覆う
隙間がないようフィットさせる
使い捨てマスクは1日1枚、汚れたらすぐ交換



〇咳エチケット

咳やくしゃみはティッシュ・ハンカチ・袖で口を覆う
手で直接受け止めない
使用したティッシュはすぐに捨て、手洗いを忘れずに



出典：政府広報オンライン（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」「咳エチケット」）

栃木県農協健康保険組合