

インフルエンザ対策

京都造形芸術大学
保健センター 2016.12

インフルエンザの流行シーズンです。風邪症状を訴える学生も増えています。流行を防ぐためには原因となるウイルスを体内に侵入させないこと、周囲に移さないことが大切です。1人1人が『かからない』『うつさない』対策を実践しましょう！

ポイント1：インフルエンザの症状とは

- ・ 38度以上の高熱
- ・ のどの痛み・鼻水・くしゃみ・咳
- ・ 全身症状（頭痛・関節痛・倦怠感）



ポイント2：インフルエンザかな？

- ★早めに医療機関へ受診
- ★睡眠・休養を十分にとる
- ★水分をこまめにとる
高熱による発汗での脱水症状を予防します。
- ★薬は医師の指示に従って正しく服用する



ポイント3：インフルエンザに

『かからない!』『うつさない!』

◎手洗い・うがい・マスクの着用
外出後や不特定多数の人がさわったドアノブ、スイッチ、電車のつり革などに触れた後はもちろん、調理前、食事前、トイレのあと等は手洗いとうがいをしましょう

◎健康管理に気をつけましょう！
免疫力を高め、感染から身を守る
『バランスの良い食事』『適度な運動』『十分な睡眠』

◎予防接種を受けましょう！
発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぎます
効果を得るまでに約2週間かかるので、早めの接種が有効です。効果持続期間は約5ヶ月間程度

