

かぜとインフルエンザ

1. かぜとインフルエンザの違い

ふつうのかぜ	項目	インフルエンザ
徐々に	発症	急激
くしゃみ・鼻水・のどの痛み	初期症状	寒気・頭痛
鼻水・鼻づまり	主症状	発熱・全身痛
ない(少し)	悪寒	ある
37度台まで	発熱	38~39度(以上)
ない	全身筋肉痛	ある
ある	鼻炎	ない(少し)
ない(少し)	咽頭充血	ある
ない	結膜充血	ある
ない	合併症	気管支炎・肺炎

2. かぜ・インフルエンザを予防しましょう



ウイルスを近づけない・近づかない

- 人ごみはできるだけ避けましょう。
- 外出時はマスクをしましょう。
- 外から帰ったら、うがいや手洗いをしましょう。
- 部屋をこまめに換気しましょう。
- 加湿器などで部屋を適度な湿度（50~60%）に保ちましょう。



抵抗力をつける

- ストレスや疲労をためないようにしましょう。
- 食事はバランスよく食べましょう。
- 適度な運動を心がけ、体力をつけましょう。
- 十分な睡眠や休養を心がけましょう



予防接種をする

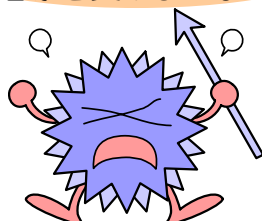
ワクチンの効果が現れるまでに2週間ほどかかるので、インフルエンザが流行する前に早めに予防接種をしましょう。

3. インフルエンザにかかったかな?と思ったら(かぜの場合でも同じです)

早めにお医者さんへ受診して
治療を受けましょう

とにかく安静にして、
睡眠を十分にとりましょう

食事は消化の良い温かい物
を食べましょう



水分を十分に取りましょう

保温に心がけましょう

室内の換気と湿度に気を付けましょう