

インフルエンザ対策

インフルエンザに、「かからない！うつさない！」ために日常生活でできる予防方法を実践しましょう。



感染に負けない環境

- ◆規則正しい生活やバランスの取れた食生活などで体力や抵抗力をつける。
- ◆ウイルスは、低温、低湿度を好みます。加湿器などで室内の適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ◆窓をあけ、空気の入換えを定期的に。



うがい・手洗い徹底

- ◆外出後に限らず、頻回にうがい・手洗いを。
- ◆空気が乾燥しているときは、うがいでノドに潤いを。



手洗いーここに注意！ー
指先・爪の間・指のまた
親指・手首



ー湿度を保つ工夫ー
室内に濡れタオルを干すと効果的

**かからない
うつさない**

早めの受診

流行前のワクチン接種をすすめます。
特に高齢者や小児、心臓、呼吸器系、腎尿路系などの慢性疾患のある方は、主治医に相談を。
※ワクチンはインフルエンザにかかりにくくなり、かかっても重症化を防止する効果あり。



- ◆38℃以上の急な発熱、悪寒
 - ◆関節・筋肉痛
- などの症状があるときは早めに医療機関へ

注意！受診のときは、必ず電話をいれましょう

咳エチケット

- ◆咳、くしゃみをするときは、ティッシュ等で口と鼻をおさえ、必ず人から顔をそむける。
- ◆ティッシュなどが無い場合は、袖などでおさえる。



- ◆他の人に広げないために**熱・咳のある方はマスク着用**を。
- ◆流行期の人ごみでは**マスク着用**をおすすめします。



インフルエンザの**食事療法**！

インフルエンザにかかったら、多くの方は自宅療養になります。そのときに、気をつけて欲しい食事のポイントをまとめました。

水分 はこまめにとりましょう！

体から失われた**水分をこまめに補給**する必要があります。**1日に約10回を目安**にとりましょう。このときの水分は、冷たすぎない湯冷ましのお水がよいでしょう。



お茶やスポーツ飲料は、電解質も含みエネルギーもあります。しかし、高血圧や糖尿病の人はスポーツ飲料をとり過ぎないように気をつけて下さい。

水分をとるタイミング例



1日3食の食事で、およそ1ℓの水分をとることができます。これに加えて、起床時、午前と午後の間食の前後、就寝前を含めて合計10回くらいとりましょう。

[1回を目分量]

コップ1杯(200cc)



食事 は消化の良いものを

発熱時は、食欲が落ちますが、エネルギー消費量は高くなります。体調が戻るまでは**消化の良いもの**を中心に、**ビタミンB群やA**を補いましょう。普段は体に必要な食物繊維は、消化する力が落ちているこの時期は控えた方がよいでしょう。



JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。