

# 医務室通信

H29. 12 富山県立大学医務室

38度以上の  
発熱・倦怠感

関節痛  
筋肉痛

鼻水、のどの痛み

頭痛・咳

インフルエンザ  
流行の季節です。

インフルエンザの典型的な症状



## まずは予防！！

### ①インフルエンザの予防接種

おそくとも12月中旬までには接種する。ワクチン効果は2週間後から抗体が増え1カ月前後でピークとなる。早めに接種。

### ②感染予防のためのマスク着用

鼻の周りに隙間がないように、鼻の形にそってマスクをする。

### ③流水とせっけんによる手洗い

手についたウィルスを洗い流すつもりで、丁寧に指と指の間や、手首も忘れずに洗う。

### ④咳エチケットを守る

マスクをしていない場合に咳やくしゃみがでるとき、ティッシュペーパーなどで口と鼻を覆い、顔を周りの人からそむける。



## インフルエンザに罹患してしまった！

### ①十分な休養と水分補給(脱水症状を防ぐため)

### ②医療機関の受診

インフルエンザと診断され、医師より抗インフルエンザウイルス薬が処方される。発症から2日以内に服用すると効果がある。(使用するかしないかは、あるいは使用薬の選択は医師の判断によります)

### ③症状が出てから5日、かつ解熱してから2日たつまでは、外出を控える

熱が下がってもインフルエンザ発症から5日間程度は、鼻やのどからウイルスが排出されている。仲の良い友達や授業で近くに座っている同級生に、感染させないためにしっかりと休む。学校へは、マスクを着用し登校。

