

インフルエンザが 流行しています

照会先 関市保健センター ☎ 24-0111

インフルエンザの流行時期は、例年、12月から3月ごろです。現在、県内・市内でもインフルエンザが本格的に流行しています。

インフルエンザは、突然現れる発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が強いのが特徴で、あわせて、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状が、通常3～5日ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化することもありますので、特にお子さんや高齢者の方は注意が必要です。

感染予防のために手を洗いましょう！



◆かからないようにするには・・・

- ・人ごみの多い場所に出かけるのを、なるべく避けましょう。出かけるときにはマスクを着用しましょう。
- ・普段から手洗い、うがいを習慣にしましょう。
- ・栄養と休養を十分にとりましょう。
- ・室内を、適切な温度と湿度に保ちましょう。

◆広めないようにするには・・・

- ・せきエチケットを守りましょう。
(せきやくしゃみが出る場合は、ハンカチなどで鼻や口を押さえ、人に向けないようにする。)
- ・体調がすぐれない時は、外出を避けましょう。
- ・せきやくしゃみなどの症状がある時は、マスクを着用しましょう。

◆インフルエンザにかかったかな？ そんな時には・・・

- ・急な発熱、せき、のどの痛みなど体調がおもわしくない時は、マスクをして早めに医療機関を受診しましょう。(症状が出てから48時間以内に抗ウイルス薬を服用することで症状を軽くする効果が期待できます。自分で判断しないで早めに医師の診断を受けるようにしましょう。)
- ・安静にして休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとりましょう。
- ・水分を十分にとりましょう。

◆子どもの急な病気で困ったときの相談

小児救急電話相談「# 8000」(局番なしでプッシュ) または ☎ 058-240-4199

◆夜間などの急病の場合の医療機関紹介

救急医療情報センター ☎ 23-3799

◆初期夜間急病診療支援室 (中濃厚生病院内 ☎ 22-2211) ※主に小児科・内科

診療時間=平日午後8時～10時 (受付時間=午後9時40分まで)