

予防に優る対策なし！

★★ インフルエンザから身を守ろう ★★

発症後 48 時間以内が目安

③ インフルエンザ受診の際の注意点

急な発熱などで、インフルエンザが疑われた場合でも、あわてて受診する必要はありません。自宅でゆっくり休養するのが基本です。ただし、速やかに受診しなければならない場合もあります。

インフルエンザが疑われたら…

インフルエンザでみられる症状

- 急な発熱(38度以上)
- 悪寒
- のどの痛み、せきなど、上気道の症状
- 全身の筋肉痛、関節痛、だるさ

こんな状態の人は早めの受診を

- 重症化の恐れのある場合
乳幼児、高齢者、妊婦、持病のある人
- 確定診断が必要な場合
学校、会社に書類の提出が求められる場合など
- できるだけ短期間で回復を望む場合
重要なイベントのある場合など

基本は、自宅でゆっくり療養

持病などの心配がなければ、ゆっくりと療養をすれば、普通は、数日で症状が治まってきます。子供(未成年者)は、インフルエンザの経過中に異常な行動をとることがあるので、自宅で療養する場合、少なくとも2日間は、子供が一人きりにならないように配慮しましょう。

悪化したら迷わず受診を！

症状が長引き悪化したり、急変して、肺炎や脳炎などの合併症が疑われるときは、急いで受診しましょう。

● 注意すべき症状 ●

【こども】

呼吸がはやい、息苦しそう／顔色が悪い／嘔吐や下痢／けいれん／意味不明な言動

【おとな】

発熱が3日以上／嘔吐や下痢／胸・背中への痛みや圧迫感／呼吸困難・息切れ