

インフルエンザは普通の風邪と違って怖い感染症。忙しくて休めない社会人の方には、予防と早めの治療が大切です。周囲にうつさないための配慮も忘れないで下さい。

インフルエンザを予防するには？

日頃から抵抗力をつける

オフィスの中は乾燥していて気密性も高いので、インフルエンザウイルスに感染しやすい環境です。日頃から体調を整えて、抵抗力をつけましょう。

日常生活で出来る予防方法

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

1. 栄養と休養を十分取る



体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

2. 人ごみを避ける



病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

3. 適度な温度、湿度を保つ



ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

4. 外出後の手洗いとうがいの励行



…手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

5. マスクを着用する



ハイリスク群などどうしても予防が必要な方はマスクを着用しましょう。罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。『人に対して』という意味で『エチケットマスク』などといわれることもあります。

ワクチンを接種する

仕事が忙しくて休めないという方には、ワクチン接種をおすすめします。最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。

インフルエンザを予防するには？

早めに受診する

インフルエンザかもしれないと思ったら、すぐ医療機関を受診しましょう。発症してすぐであれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザ薬で症状の長期化や悪化を防ぐことが期待できます。

インフルエンザの症状がでたら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。**発症から 48 時間以内**であれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬が処方されるようになりました。早ければ早いほど効果的です。

休む

無理をせず、仕事は休んで、栄養と睡眠を十分とりましょう。

マスクを着用する

インフルエンザの症状が出てから3～7日間は、まわりの人にうつす可能性があるといわれています。職場に復帰後も、咳やくしゃみなどの症状が続いている場合は、マスクを着用しましょう。

以上を参考に油断せず、しっかり予防しましょう！