

国保からのお知らせ

インフルエンザは ただの風邪ではありません！



インフルエンザの季節になりました。インフルエンザにかからないためには、まずインフルエンザのことをよく知っておくことが大切です。

Q. インフルエンザと風邪はどう違うの？

A. インフルエンザは風邪と違って、インフルエンザ脳炎、肺炎といった命に関わる合併症を引き起こす流行性の強い感染症です。



インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
初期症状	悪寒、頭痛	のどの乾燥感 くしゃみ
主な症状	発熱、全身痛、倦怠感	鼻水、鼻づまり せき
熱	38～40度(3～4日間)	微熱
合併症	肺炎、気管支炎など	まれ

Q. インフルエンザを予防するにはどうしたらいいの？

A. インフルエンザウイルスは空気中に飛び散っていますので病院や電車の中など人ごみでは注意が必要です。予防接種を受けることも予防策のひとつですが、一番必要なのは、インフルエンザに負けない免疫力を自分の体に備えておくことです。

予防のポイント

- 1.十分な栄養と休養をとる
- 2.人ごみを避ける
- 3.室内の乾燥に気をつける
- 4.マスクの着用
- 5.手洗いとうがいの習慣



Q. インフルエンザにかかってしまったら？

A. 早めに医療機関を受診しましょう。安静にしているのが一番ですので外出を控え、次のことにも注意してください。



十分に睡眠をとって
休養する



消化がよく栄養
あるものを食べる



体を冷やさな
いようにする



高熱により脱水症状に
なりやすいので、こま
めに水分を補給する



薬はあくまでも症状を緩和するだけのものです。治すのは、自分の体内にある免疫システムです。その免疫力を最大限に高めておく努力が、インフルエンザや風邪を予防し、たとえひいても一日も早く回復する方法なのです。

この冬、病院知らずに過ごしたいものですね！

みんなの医療費を大切に！