

インフルエンザの予防について

新型コロナウイルスとインフルエンザの感染を防ぐための対策は同じです。
引き続き、**基本的な感染対策を徹底**しましょう。

1 予防接種

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止の効果が期待されています。
ワクチンの効果は、接種した2週間後から5カ月程度と考えられています。



2 体調管理

インフルエンザは身体の抵抗力が落ちると発症しやすくなります。
日頃から、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。



3 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。
加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。



4 人混みや繁華街への外出時は注意

人が集まる場所へ外出する場合は感染リスクが高まりますので、注意しましょう。



5 発熱から5日間、かつ解熱から2日間は周りへの感染リスクに注意

インフルエンザは、発熱から5日間、かつ解熱から2日間は周囲への感染リスクがありますので注意が必要です。