

高齢期の健康を守るために

インフルエンザにご用心!

高齢者がインフルエンザにかかると気管支炎や肺炎などを併発して重症化することがあります。

インフルエンザと
かぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
症状	<ul style="list-style-type: none"> ●38℃以上の発熱 ●のどの痛み、鼻水、せき ●頭痛、関節・筋肉痛、倦怠感 など 	<ul style="list-style-type: none"> ●発熱(高熱が出ないこともある) ●のどの痛み、鼻水、鼻づまり、せき
発症	急 激	比較的ゆっくり
流行の時期	12月～3月頃 (ピークは1月～2月)	1年を通してかかることがある



インフルエンザを予防するために

point
1

インフルエンザワクチンを接種しましょう

インフルエンザワクチンは**重症化の予防効果**が認められています

予防接種を
希望する方は
かかりつけの医師に
相談しましょう

ワクチン接種の
実施期間や費用負担額は、
お住まいの市区町村へ
お問い合わせください

ワクチン接種を受けてから
効果が出るまでには
2週間程度かかりますので、
ワクチン接種は12月中旬までに
終わることが望ましいとされています

point
2

自分でもできる! インフルエンザ予防

人ごみへの
外出は控えましょう

外出時には**マスク**を
しましょう

手洗い、うがいを
しましょう



濡れタオルを干したり、加湿器を使って
適度な湿度を保ち、
のどや鼻の粘膜機能を高めましょう

**十分な休養と
バランスのよい食事**をとり、
体力や抵抗力をつけましょう

もし、インフルエンザにかかってしまったら



1. 早めに医療機関を
受診しましょう

2. 十分な水分を
とりましょう



3. 安静にして、
できるだけ休養を
とりましょう

4. 周りの人に
うつさないために
マスクをしましょう

