

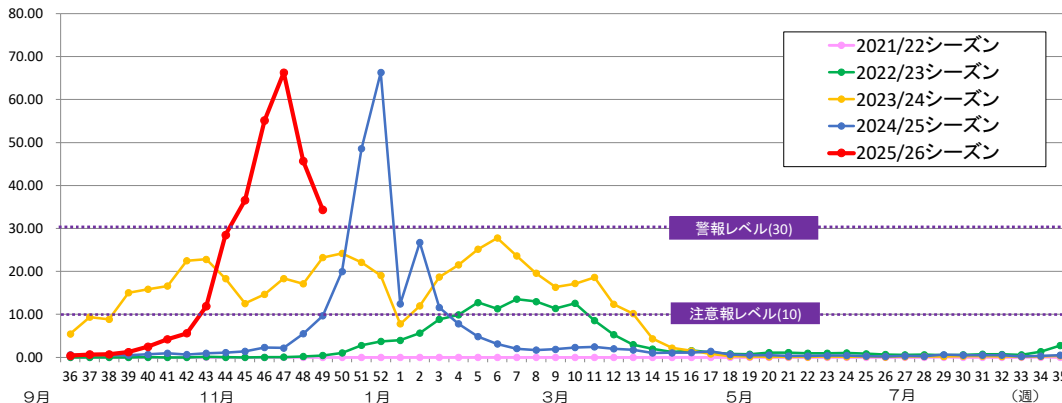


# インフルエンザを予防しよう！



## インフルエンザの定点当たり報告数(2025年第49週まで、神奈川県)

2025年は昨シーズンよりも流行が早まっています。11月には警報レベルを超え、今後も報告数は高い水準となることが予想されます。感染予防を徹底しましょう！



## 注意報・警報とは

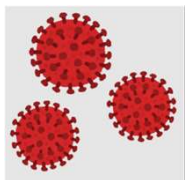
インフルエンザの定点当たり報告数が10を超えると「注意報」、30を超えると「警報」が発令されます。(定点当たり報告数とは、その週の報告数を報告医療機関数で割った値であり、1定点医療機関当たりの報告数をあらわしています。)

## インフルエンザの警報発令中です

例年は1月から2月にかけて流行のピークがみられます。昨年は第44週(10月28日～11月3日まで)に報告数が1.11になり流行開始しましたが、今年は第39週(9月22日～28日まで)に報告数が1.24となり流行開始となりました。また、第45週(11月3日～9日まで)に報告数が36.57となり警報が発令されました。

## インフルエンザの感染と発症経過

### 感染



- ・潜伏期間は約1～3日間
- ・飛沫感染
- ・接触感染

約1～3日

### 発症



- ・38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が出現する。
- ・のどの痛み、鼻汁、咳などの呼吸器症状も出現する。

約3～7日

### 軽快



インフルエンザは咳などで発生する飛沫をすいこんだり、ウイルスのついたドアノブなどに触れ、ウイルスが手から口などに入ることによって感染します。咳やくしゃみの症状があるときは咳エチケットを心がけましょう！

## 予防対策

### 《手洗い》

外出先から帰ってきた時など、流水・石けんでこまめに手洗いをしましょう。アルコールによる消毒も有効です。

### 《咳エチケット》

咳やくしゃみが出る時は、周りの人にかからないようにマスクをするなどの咳エチケットを徹底しましょう。

### 《適度な湿度の保持》

空気が乾燥すると、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%)を保ちましょう。

### 《十分な休養とバランスのとれた食事》

からだの抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた食事をこころがけましょう。

### 《ワクチンの接種》

インフルエンザワクチンは、接種してから効果が出るまで2週間程度かかります。

### 《こまめに換気する》

季節を問わず、新型コロナウイルス対策としても十分な換気が重要です。

