

報道関係各位

平成 26 年 1 月 28 日

～インフルエンザの流行シーズンをむかえて、政府広報室からお知らせです～

「インフルエンザから身を守るために」

今年もインフルエンザの流行シーズンがやってきました。原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが、インフルエンザの感染を広げないためには重要です。そこで今回は、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践するためのポイントについてお伝えします。

インフルエンザから身を守るための 5 か条

(1) 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスは石けんに弱いので、外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗い、ウイルスの体内侵入を防ぎましょう。

(2) ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 予防接種を受ける

予防接種(ワクチン)は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。重症化しやすい方は、医師と相談して予防接種を受けることも考えてみましょう。

ただし、ワクチンの効果が持続する期間は一般的に 5 か月程度です。また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年、接種することが望まれます(※)。

※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では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。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行している時期は、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



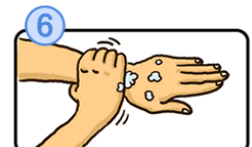
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

インフルエンザかなと思ったら、早めに医療機関へ

もし、急に38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関(内科や小児科)を受診しましょう。特に、幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があるため注意が必要です。安静にして水分の補給をこまめに行うことも忘れずに。

こんな症状があったらすぐに医療機関で受診してください

- けいれんしたり呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、または息切れがある
- 呼吸困難、苦しそう
- 顔色が悪い(青白)
- おう吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた
- 胸の痛みが続いている

政府広報オンライン Facebook ～今から知っておきたいインフルエンザQ&A

Facebook ページでは、Q&A形式でわかりやすくお役立ち情報をお届けしています。

Q:「インフルエンザ」と「風邪」って違うの？

Q:どうやってウイルスに感染するの？

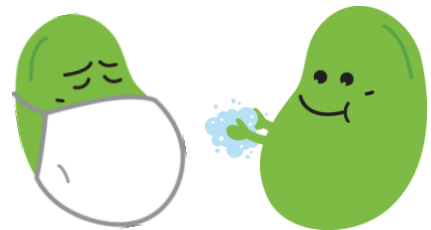
Q:インフルエンザを予防するには？

Q:どんな症状があったら医療機関へ行ったほうがいい？

Q:インフルエンザにかかってしまった！気をつけることは？

お子さん向けアニメ動画 ～インフルエンザ予防と人に移さない方法～

学校教育、または親子で一緒に学べるコンテンツとして、厚生労働省のインフルエンザ予防のポスターに使われている「まめ」のキャラクター(マメたろう)が登場し、インフルエンザの予防方法と、もしかかってしまった時に人に移さない方法を分かりやすく解説したアニメ動画もあります。



<「マメたろうとインフルエンザ」はこちら(動画 約8分)>

URL : <http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7361.html> (政府インターネットテレビ)

<他の人にインフルエンザウイルスをうつさないために「咳エチケット」の実践を。詳しくはこちらから。>

URL: <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html> (政府広報オンライン)

URL: <http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7361.html> (政府インターネットテレビ)

政府広報オンラインでは、ソーシャルメディアを活用して、より幅広い情報発信に取り組んでいます。さまざまな国の取組のなかから、“毎日の暮らしに役立つ情報”や“重要な施策の広報キャンペーン”などを日々ご紹介。ぜひ、こちらもご覧下さい。

▼『政府広報オンライン』ソーシャルメディア公式アカウント

Facebook : <http://www.facebook.com/gov.online>

Twitter : https://twitter.com/gov_online



国の行政情報に関するポータルサイト「政府広報オンライン」では、政府の「施策・制度」「取組」の中から、暮らしにかかわりの深いテーマ、暮らしに役立つ情報を、イラストや動画を使って分かりやすい記事でご紹介しています。このたびお届けする「お役立ち News Letter」では、毎号そのうちの一部をピックアップして、みなさまにお伝えしていきます。

▼『政府広報オンライン』トップページ

<http://www.gov-online.go.jp/index.html>

本件に関するお問合せ

内閣府政府広報室 03-3581-7026(直通)