

## インフルエンザを予防するために

### ◆ インフルエンザとは

「インフルエンザ」と「普通のかぜ」は異なります。インフルエンザは38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が強く、あわせて普通のかぜと同様にのどの痛み、くしゃみ、せきなどの症状も見られます。  
さらに、気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することもあります。

### ◆ 予防のために

- 日頃から手洗いを心がけましょう。
- 体調の悪いときは人混みを避けましょう。
- 十分な睡眠とバランスのいい食事をとて、体調管理に注意しましょう。
- 室内の乾燥に注意しましょう。
- 予防接種を希望される方は、お近くの医療機関に御相談ください。

### ◆ 咳エチケット

- 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から1m以上離れましょう。
- 使用後のティッシュはフタ付きゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。
- 症状のある人はマスクを着用し、感染拡大の防止に努めましょう。

### ◆ 予防接種に関するお問い合わせ

京都府予防接種相談センター

TEL:075-811-9150

【相談日:月・木・金9時~17時(祝日・休日を除く)】