

# インフルエンザ注意報発令中

インフルエンザ予防のポイントは  
『かからない』『うつさない』



## ～インフルエンザとかぜの違い～

	インフルエンザ	かぜ
発熱	38～40℃	ない、もしくは微熱
主な症状	・発熱 ・筋肉痛 ・関節痛 など	・上気道症状 (せき、のどの痛みなど) ・鼻汁 など
潜伏期	24時間～7日	1～3日 (ウイルスや細菌によって異なる)
発病	急激に発症	ゆっくり
全身の痛み	強い	なし
合併症	・気管支炎 ・肺炎 など	少ない
発生状況	流行性	散发性



## ～インフルエンザの予防法～

- ① 流行期はマスクを着用し、人ごみを避ける
- ② 外出後は手洗い、うがいを励行
- ③ 適度な湿度(40～60%が最適)を保つ
- ④ 定期的に室内の換気をする
- ⑤ 十分な睡眠とバランスのよい食事を摂る

## ～インフルエンザ流行を予防しよう～

児童・生徒の出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでと定められています。  
**症状が出始めた日の翌日から7日目まで**はできるだけ外出を控えましょう。

## ～インフルエンザかな!?と思ったら～

インフルエンザの症状がある場合は早めに受診しましょう！  
早い段階(48時間以内)にタミフルを服用するとウイルスの数を留め、体内での増殖を抑えることができます。  
感染拡大予防のため、事前に医療機関に電話連絡してから受診することをお勧めします。

## ～インフルエンザ予防接種の効果～

予防接種から**およそ2週間で抗体が上昇し、予防効果が期待できます。**  
**抗体は3～6ヶ月で徐々に減少するので、毎年接種することが必要**です。  
流行前に余裕を持って(11月中が望ましい)接種しましょう。  
ぜんそくの持病や基礎疾患のある人は重症化を防ぐためにも予防接種を受けることをお勧めします。流行のピークと受験期が重なるので、受験生も接種したほうが心強いでしょう。

**小田急グループ健康保険組合の被保険者の皆さまは  
インフルエンザ予防接種補助金を受けることができます**



- 《補助金額》 ¥1,500 (費用が¥1,500に満たない場合は実費を支給)
- 《対象》 2013年10月1日～12月31日の間に予防接種を受ける被保険者・任意継続被保険者
- 《申請方法》 平成25年度保健事業のご案内 補助金申請書一式4ページの説明をご確認ください