

# 風邪とインフルエンザを 予防しましょう

冬は空気が乾燥しやすいうえに、年末で仕事が忙しくなったり忘年会や新年会などもあり、体調を崩しやすいものです。今年は風邪やインフルエンザを予防して、健康に過ごしましょう。

## 風邪とインフルエンザの違い

ずいぶんきつい風邪だと思っていたら実はインフルエンザであったり、インフルエンザが流行していると思って受診してみたら風邪であったり・・・風邪とインフルエンザは、どう違うのでしょうか



### 風 邪

一般に喉の痛み、鼻水、咳、くしゃみなどの症状が中心で、全身症状はあまりなく、重症化することもあまりない。



### インフルエンザ

風邪の症状に加え、熱も 38℃以上、関節痛、筋肉痛などの全身症状がみられ、気管支炎や肺炎、こどもでは中耳炎や熱性痙攣を起こすこともある。インフルエンザウイルスが主な原因となる。

## 風邪 インフルエンザの予防



### ★十分な栄養と休養を

風邪やインフルエンザにかかりにくくするためには、まずは、体の抵抗力をつけることが大切です。日頃から、バランスのよい食事をきちんととり、十分な睡眠をとりましょう。

### ★手洗い・うがい

手洗い・うがいで手指や咽頭粘膜についた細菌やウイルスを洗い流します。外から帰ったら、流水でしっかり手を洗い、うがいをしましょう。

### ★乾燥に注意!

喉が乾燥すると粘膜の防御機能が低下して細菌やウイルスに感染しやすくなります。マスクを使用したり、室内では加湿器などを使い、湿度を50～60%に保ちましょう。

### ★予防接種について

風邪の予防接種はありません。しかし、インフルエンザにはあります。ただし、年齢や体調、その年に流行しているインフルエンザの種類とワクチンの一致状況などにより、効果に違いが出ます。必ず医師によく相談し、説明を十分に聞いたうえで接種しましょう。

### ★体力の落ちている人は・・・

インフルエンザが流行しているときは、高齢の方や疲れ気味の方は、ひとごみや繁華街へ出るのをひかえることも予防となります。

お願い 事業所の名称・所在地・電話番号を変更された場合は、お手数ですが、下記によりご連絡いただきますようお願いいたします。

## 会員事業所変更届

FAX 06-6445-3019

協会会員証番号	(必ずご記入ください)
19	— —

事業所名称	(必ずご記入ください)

変更後(該当する欄をご記入願います)

フリガナ		電話番号	
事業所名称			
事業所所在地	〒		