

インフルエンザ流行への対処法

インフルエンザ流行の時期になってきました。
自らが感染しないようにするとともに、人に感染をひろげないために次のことを心がけてください。

1 インフルエンザ感染防止のための対策

○インフルエンザの予防接種をしましょう

- ・ ワクチン接種後2週間で効果が現れ、有効期間は約3カ月間です。
11月～12月前半までに受けることをお勧めします。
- ・ ワクチンを接種することでインフルエンザに感染しにくくなり症状は軽くすみます。



○外出からの帰宅時、手指消毒を含む手洗いの徹底

- ・ 手洗いは、爪や指の間、手首などを含め、丁寧に洗い、流水で汚れを流してください。

○うがいの徹底

- ・ うがいは、口のなかだけでなく、のどまで必ず行うようにしましょう。
(ガラガラうがい、ブクブクうがいの勧め)



○マスクをしましょう

- ・ せき、くしゃみの際、他の人へ感染しないためにティッシュ等で口と鼻を押さえ、他人からできるだけ離れるようにしてください。
使用したティッシュは、すぐにごみ箱に捨て、手を洗ってください。
- ・ マスクの利用は、他の人に感染させないエチケットだけでなく、のどの乾燥を防ぎ、保護する予防効果もあります。

○休養・栄養つけて抵抗力をつけましょう

- ・ 風邪と違い、急な高熱、関節痛、体のだるさ等を伴い、感染力も強いので、感染したら早めの休養・治療が必要です。
- ・ 日頃から栄養と休養を十分にとり、免疫力を高めておきましょう。

2 インフルエンザ様症状(熱及びせきなどの呼吸器症状)を自覚した場合

○近隣の医療機関を受診してください。(受診先へ電話連絡をしてから受診してください。)

○インフルエンザの診断が確定したら、保健管理センターに一報をいれてください。

○受診した医療機関に「学校感染症に関する証明書」の記入を依頼してください。

○登校後「学校感染症に関する証明書」を持参し、
保健管理センターで「公欠手続き」を行ってください(ホームページ参照)。

大学のホームページやポータルサイトからの情報には十分注意してください。