

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

- ・インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。
- ・ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。

○手洗い・手指消毒

- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で消毒するのも効果的です。



○咳エチケット

- ・咳・くしゃみが出るときは、他の人にうつさないためマスクを着用しましょう。
- ・マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口や鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1 m以上離れましょう。

○栄養と睡眠で抵抗力をつけましょう

- ・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

【参考】厚生労働省「令和5年度今シーズンのインフルエンザ総合対策」「インフルエンザ一問一答」

2 インフルエンザ様症状（熱及び咳などの呼吸器症状）を自覚した場合

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

○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。公欠の手続きについては、保健管理センターホームページをご確認ください。

— 大学のホームページやYCU-Boardで配信される最新の情報を確認しましょう —