

インフルエンザについて

保健センター

インフルエンザの流行時期が近づいています。今シーズンは例年より若干速いペースで感染報告が増えているようです。今後、流行が予想されますので、流行前の今から感染予防に努めましょう。

まずは、こまめな手洗い、うがいを心がけましょう。特に手洗いは重要です。外出後にはせっけんを使い、時間をかけて手を洗いましょう。

また、十分に休養をとるなど、体調を整えて感染しづらい体づくりを目指しましょう。

予防には**インフルエンザワクチンの接種**が有効です。医療機関ではすでに接種が始まっています。予防接種の効果が出るまでには約2週間を要しますので、早めの接種をお勧めします。

インフルエンザワクチンは「接種すれば絶対にかからない」というものではありませんが、発病を予防する効果があり、かかった場合でも症状が重くなるのを防いでくれます。「接種してもかかるから意味がない」などといった誤った認識は改めましょう。

かかってしまった場合には、感染の拡大防止のため、外出を控えましょう。また、**咳エチケット・マスク着用**に努めましょう。

詳細な症状や注意点などについては、下記のウェブサイトを参照してください。

<参考>

[中央大学保健センター「インフルエンザについて」](#)

[中央大学保健センター「感染症による出校停止と諸手続について」](#)

[東京都感染症情報センター インフルエンザ](#)

[厚生労働省 インフルエンザ](#) (総合ページ)

[国立感染症研究所 インフルエンザとは](#)