



# ふあみくり通信

発行 平成27年2月  
八戸市城下4丁目11-11  
はちのへファミリークリニック

インフルエンザに注意しましょう！

八戸保健所管内に警報発令中です！！



インフルエンザの症状が現れたら、できる限り早く医療機関を受診しましょう。  
外出を控え、休養を十分取りましょう。  
水分を十分に補給しましょう。

## ☆インフルエンザの症状☆

インフルエンザウイルスの感染を受けてから、1～3日間ほどの潜伏期間を経て、発熱（38℃以上の急な発熱がある場合が多い）、関節痛や筋肉痛、全身のだるさや疲労感、悪寒、頭痛等が現れます。  
また、これらの症状に続き、咳や鼻汁など「かぜ」のような症状も現れますが、「かぜ」に比べて全身症状が強いのが特徴です。

## ☆インフルエンザの予防☆

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどのしぶきとともに放出されたウイルスが体内に侵入することにより感染します。

帰宅したら、すぐに手洗いを心がけましょう。

流行期に外出する場合には、できるだけ人混みをさけるとともに、マスクを着用するようにしましょう。

また、日頃から、バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠を取るなど体力、抵抗力を上げることも大切です。

\*重症化防止のためには、流行前に予防接種を受けることが有効です。

## ☆インフルエンザにかかったら☆

周りの人にうつさないように、咳やくしゃみをする場合には、ティッシュペーパーで口と鼻をおおい、他の人へ顔を向けないようにしましょう。

鼻水やつばなどを含んだティッシュペーパーはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

咳やくしゃみを防いだ手はすぐに洗いましょう。

咳をしているひとはマスクをするよう心がけましょう。

★2月のお知らせ★

2月14日（土）休診

2月16日（月）午後休診