

インフルエンザの予防

まず、**体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに感染しないことが大切です！**
また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って部屋を**適度な湿度に保つ**ことが有効な予防方法です。



栄養と睡眠を十分取る。

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。意識的に普段より多めの睡眠時間を確保するように心がけましょう。

人ごみを避ける

ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは、低温・低湿を好みます。また、寒くなると鼻や喉の繊毛の働きが弱くなります。

室温の目安；20～25

湿度の目安；60～80%

加湿器の利用や洗濯物を部屋干しするなどの工夫を



外出後の手洗いとうがいの励行

うがい；ウイルスや細菌を取り除くほか、喉の乾燥も防ぎます。

手洗い；**30秒くらいかけて丁寧に洗う**とかなりのウイルスや細菌を洗い流すことができます。



感染経路を遮断する

抵抗力をつける

ウイルスを近づけない



もしかして風邪？インフルエンザ？と思ったら……

体温を測ってください
※保健センターで測定できます

38.0℃以上の発熱
あるいは、37.5℃以上の発熱があり
関節痛や全身倦怠感がひどい(とにかくきつい)

はい

いいえ

インフルエンザの疑いが濃厚です
医療機関を必ず受診してください

医療機関を受診
(学医所在時は保健センターでも診察可能)
または
自己管理・療養

インフルエンザ
と診断された

インフルエンザではない
と判断された

医師の指示に従って治療しましょう。
自己判断で服薬をやめると病気が長引きますので、
抗インフルエンザ薬は必ず飲みきってください。
**発症した日から5日間、かつ解熱して
2日間は自宅療養(出校停止)をして
ください。**
この期間は体内にウイルスがいますのでウイルス
をばらまくことになります。
出席できるようになったら、大学に欠席届を提出
しましょう。

医師の指示に従って治療しましょう

インフルエンザウイルスは感染者の咳やくしゃみによって飛び散った飛沫を吸い込んでしまうことでうつります。
外出から戻ったら必ず、石鹸での手洗いや、うがいをしてください。
マスクの着用や加湿や換気を心がけることも大切です。
インフルエンザの予防接種は予防手段として重要です。
予防接種が受けられる病院については、保健センターのホームページをご参考ください。



(お問い合わせ先) 各キャンパス保健センター
戸畑:093-884-3065 飯塚0948-29-7513 若松093-695-6017