



## インフルエンザについて

### ■症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。  
鼻水や咳がある場合もあります。

### ■受診のタイミング

発症(発熱や体の節々の痛みなど)から6時間が経過していると、ウイルスが十分に増えているため、正確に検査が出来ます。

### ■治療法(薬)

現在、数種類の治療薬があります。

治療薬を服用すると、解熱までの期間が1~2日間、ウイルスを排出する期間も減少します。

これらの薬は、発症~48時間以内の服用が必要なので、受診を先延ばしにしないように注意してください！！

**⇒受診は発症後6時間~48時間がベストです**

### ■インフルエンザと出社

Q. インフルエンザにかかった場合、いつから出社してよいですか？

A. 学校とは異なり、出社を制限する法律等はありません。但し、発症後1週間はウイルスを排出しているため、解熱後2日間程度は休暇を取るのが望ましいと言えます。

Q. 出社に伴う注意点はありますか？

A. 解熱していても、発症してから1週間はマスクの着用を勧めましょう。

Q. 家族がインフルエンザに罹ったらどうすればよい？

A. 症状が出ていなければ出社に問題はありませんが、感染をしている可能性もあるので、必ずマスクの着用を推奨します。

※予防的に、抗インフルエンザ治療薬を服用する方法もあります。医師にご相談ください。

Q. 1度予防接種を受ければ大丈夫？

A. ワクチンの持続力は5ヶ月程度なので、毎年予防接種が必要です。流行するウイルスの型により、毎年ワクチンの内容も変わります。

### ■インフルエンザの予防

#### ①予防接種

■時期:10~12月の接種が効果的です。

インフルエンザは10月頃増え始め、12月~3月に流行します。

ワクチンは接種後2週間で効果が出始めるため

■接種回数:大人の場合、1回でも70-90%の発症予防効果があります。

#### ②休養・栄養

流行シーズンには、週末・夜間にしっかり体を休め、意識してバランスのいい食事を取りましょう。体調が悪そうな社員には、意識して休むように声をかけてください。

#### ③感染防止のために会社として必要な対策

会社の義務ではありませんが、新型・季節性インフルエンザの社内での流行を防ぐ手段として、以下のような例が挙げられます。

- ・社員へインフルエンザ予防接種
- ・「インフルエンザについて」の注意喚起
- ・手指消毒剤の設置
- ・湿度計の設置→乾燥しているなら加湿をする