



インフルエンザが流行しています

12月末から長野県内もインフルエンザの流行期に入りました

インフルエンザの報告数が、流行開始の目安 1.0 を上回りました。
大学内でも、感染する人が出てきています。

今シーズンのインフルエンザについて

A 型 2 つ、B 型 1 つの型があり、いずれの型も流行する可能性があります。
1 月 15 日現在、大学に報告されているインフルエンザは A 型が多数を占めています。

うつらないために

①手洗いをしっかり行いましょう

インフルエンザのウィルスは、感染している人の唾液や鼻汁などに含まれています。

それを吸い込んだり、手を介して粘膜についたりすることで感染します。

外出から帰ったとき、食事の前などには、石鹸を使ってしっかり手を洗い、流水で洗い流しましょう。



②自分の抵抗力を高めましょう

体力が落ちているときなどは、抵抗力が弱まって感染しやすい状況になります。

十分な栄養、睡眠をとって、体力を維持しましょう。

インフルエンザの予防接種を受けておくことも大切です。

かかってしまったとき

①急な発熱がある場合には、登校せずに医療機関を受診しましょう

発熱する少し前から、人に感染させることがあります。

咳が出る場合は、マスクを着用しましょう。

急に高熱が出た場合には、登校せずに医療機関を受診してください。



②インフルエンザにかかったときは、登校することはできません

学校感染症に指定されていますので、定められた期間は登校禁止となります。

インフルエンザと診断された場合は、できるだけ早く健康安全センターに電話で連絡してください。

登校禁止期間やその間の手続きについて説明します。

予防接種について

予防接種を受けたら、ぜったいにインフルエンザにかからないわけではありません。

予防接種を受けた人も、手洗い等の感染予防行動はしっかり行ってください。

また、発熱等の症状がある場合には、「予防接種を受けているからだいじょうぶ！」と思わずに、医療機関を受診してください。

