

インフルエンザにご注意!

＜インフルエンザ予防法＞

- ・ 予防接種を受ける
- ・ 人ごみを避ける
- ・ マスクを着用する
- ・ 手洗い、うがいをする
- ・ 栄養と休養を十分にとる
- ・ 適度な温度、湿度を保つ（温度：20～23度　湿度：50～60%）

＜特徴的なインフルエンザの症状＞

- ・ 38度以上の急な発熱
- ・ 頭痛、倦怠感、関節痛、筋肉痛などの全身症状
- ・ 喉の痛み、せき、鼻水など

＜インフルエンザの症状があらわれたら…＞

- ・ 大学への登校は控え、「インフルエンザの疑いがあること」を電話で伝えたい。早めに医療機関で受診してください。

＜インフルエンザと診断されたら…＞

- ・ 十分な休養（栄養・睡眠）と水分をとりましょう。
- ・ 周囲の人にうつさないようにマスクをして、外出は控えましょう。
- ・ 大学の医務室に電話連絡をしてください。　医務室：Tel 042-337-7534
また、「解熱（熱がさがった）後2日を経過するまでは出席停止」となります。人との接触は避けて自宅で安静にしてください。

「咳エチケット」という言葉を知っていますか？

「咳エチケット」とは…

- ・ 咳やくしゃみの際には、ハンカチやティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。

- ・ 使用後のティッシュは、すぐにフタ付のゴミ箱に捨てましょう。
- ・ 呼吸器症状のある人はマスクをしましょう。