



# インフルエンザと は何でしょうか？

インフルエンザあるいは流感は極めて伝染性の強い感染症で、健康への深刻な影響をもたらす可能性があります。

インフルエンザはとても重い病気です。入院が必要なこともあり、特に5歳未満の小さいお子さんや、65歳を超える方、妊娠している方、糖尿病、肺や心疾患のある人は入院することがあります。

毎年、蔓延するインフルエンザウィルスの種類は異なります。このため、専門家は毎回ワクチンを変え、体を正しく保護できるようにする必要があります。これが、毎年インフルエンザ予防接種を受けることが重要な理由です。インフルエンザワクチンの接種は容易に受けられ、2024年はクイーンズランド州住民の全員が無料で接種を受けることができます。

予防接種を受ければ、インフルエンザで具合が悪くなる可能性を減らすことができます。インフルエンザワクチンは安全で効果的です。予防接種は、ウィルスと戦い、ウィルスが他の人に広がることを防ぐ上で有用です。インフルエンザウィルスに感染した場合、予防接種を受けていると重体になることを防ぐ役に立ちます。

## 症状

ウィルスに感染または晒された後、通常1-3日後にインフルエンザの症状が発症します。症状のいくつかを挙げると：



熱



筋肉または関節の痛み



のどの痛み



疲労感



空咳



吐気（気持ちが悪い）、嘔吐  
または下痢（緩いまたは水様のうんち）（大部分子供で）。



頭痛



精神錯乱、息切れ一高齢者で。

Search for

Q Vaccination Matters



Queensland  
Government

## 広がり方

インフルエンザウイルスは、感染した人々が鼻や口を肘やティッシュで覆わずに咳やくしゃみをするとうちがります。また、ウイルスのついている汚れた面に触れた後、口、鼻、目に触ることもうちがります。

## インフルエンザ流行の防ぎ方

インフルエンザと戦う7つのステップ:



毎年インフルエンザ予防接種を受ける。



咳やくしゃみをしている人々から1.5メートル距離を置く。



石鹸と水で手を洗う。もしくはアルコール系手指消毒剤を使う。



共用する面を清潔な湿ったタオルできれいにする。その後乾かす。



口や鼻に接触するものを共有しない。



具合の悪い時は家に留まる。他の人との接触を避ける。



咳やくしゃみをティッシュや肘で覆う。

## 治療

インフルエンザの症状は、次のようなセルフケアによって対処することができます:

- 十分な休養を取る
- たっぷりと水分を取る
- 症状を和らげるため、痛みの薬を飲む。

重体になるリスクが高い方は、かかりつけの医師より抗ウイルス剤が処方されることがありますので、体調が悪い場合はかかりつけの医師までご相談ください。

## インフルエンザ予防接種を受けられる場所

- 無料のインフルエンザワクチンは、かかりつけ医、コミュニティ予防接種クリニックまたは薬局にて接種が受けられます。クイーンズランド州住民であれば、Medicareカードをお持ちでなくても、無料でインフルエンザワクチン接種を受けることができます。

## より詳しく知るには?

インフルエンザ予防接種を受けることに関して質問のある場合は、かかりつけ医にご相談ください。また、13 HEALTH または13 43 25 84 で看護師と相談されることも可能です。必要なら通訳を頼んでください。インフルエンザ予防接種についての詳細とあなたの言語で書かれた資料は [ここ](#) をご覧ください

Search for

Q Vaccination Matters



Queensland  
Government