

インフルエンザ

Influenza

Influenza is also called the flu or seasonal flu. It is a respiratory infection caused by a virus.

Flu virus is spread when someone with the flu coughs, sneezes or talks. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with flu virus on it and then touches their eyes, nose or mouth.

Signs

You may have some or all of these signs:

- Temperature of 100.4 degrees Fahrenheit (F) or 38 degrees Celsius (C) or greater
- Cough or sore throat
- Runny or stuffy nose
- Headache
- Feeling very tired
- Muscle or body aches
- Chills
- Diarrhea (less common)

If you have the flu:

If you are sick with the flu, protect yourself and limit the spread of the flu:

- Take flu medicine as directed, if ordered by your doctor. Be sure to take the medicine as many days as your doctor ordered.
 - Call your doctor's office or health clinic if you have any side effects to the medicine such as nausea, vomiting or a rash.

インフルエンザは、短くフルーと呼ばれたり、季節性インフルエンザとも呼ばれます。インフルエンザは、ウイルスによる呼吸器感染です。

インフルエンザウイルスは、感染者の咳、くしゃみ、または発話により広まります。その他にも、インフルエンザウイルスが付着した場所の表面や物質に触れて、その手で目や鼻、口を触ることで感染が拡大します。

兆候

以下の症状が現れます。

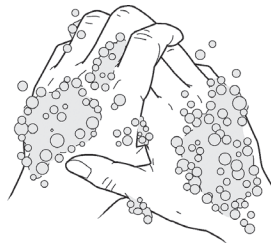
- 38°C (100.4°F) 以上の発熱
- 咳やのどの痛み
- 鼻水や鼻づまり
- 頭痛
- 過度の疲労感
- 筋肉痛や身体の痛み
- 寒気
- 下痢 (まれにあります)

インフルエンザにかかったら

インフルエンザで具合が悪くなったら、自分のケアをして、また感染を拡大させないようにしましょう。

- 主治医の指示があった場合は、インフルエンザ薬を服用します。お薬は、必ず主治医の指示どおりの日数にわたり服用してください。
 - 吐き気や嘔吐、発疹など薬による副作用が生じた場合、主治医の医院または診療所に電話しましょう。

- Take a fever reducing medicine such as acetaminophen (brand name Tylenol) or ibuprofen (brand names Motrin or Advil). Ask your doctor or pharmacist for help in reading the label for the amount to take and how often to take it.
 - Your doctor may recommended taking over the counter medicine for cough and runny nose.
 - Get plenty of rest.
 - Drink at least 8 to 10 glasses of fluids each day such as water, broth or sports drinks such as Gatorade or Powerade.
 - If you have vomiting or diarrhea:
 - Drink plenty of fluids. Take small sips throughout the day to ease nausea.
 - Eat foods such as toast, rice, crackers, applesauce, bananas or low sugar dry cereals.
 - Use a cool-mist humidifier to ease breathing.
 - Stay away from others as much as possible to prevent the spread of the flu.
 - Wash your hands with soap and water, scrubbing for at least 20 seconds. Wash before eating, after using the toilet, and after coughing, sneezing or blowing your nose. If you do not have soap and water, you can use hand sanitizer that has at least 60% alcohol.
 - Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands.
 - If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.
- アセトアミノフェン (Tylenol) やイブプロフェン (MotrinやAdvilなど) といった解熱剤を使用しましょう。ラベルに表示されている服用量および服用回数について、主治医または薬剤師に読んでもらいましょう。
 - 主治医は咳と鼻水のための市販薬の使用を勧める場合があります。
 - 十分な休息をとりましょう。
 - 毎日、水やスープ、またはGatoradeやPoweradeなどのスポーツドリンクを最低8～10杯は飲むようにしましょう。
 - 嘔吐や下痢を生じた場合:
 - 水分をたくさん摂りましょう。吐き気を和らげるために、一日を通して少しずつ飲むようにしましょう。
 - トーストやご飯、クラッカー、リンゴソース、バナナ、低糖ドライシリアルを食べましょう。
 - 低温ミスト式の加湿器を使うと呼吸が楽になります。
 - インフルエンザの感染拡大を防ぐために、できるだけ他の人達に近づかないようにしましょう。
 - すくなくとも20秒以上かけて、石鹸でしっかりと手を洗いましょう。食事前、トイレの使用後、咳やくしゃみをした後、鼻をかんだ後は、手を洗いましょう。水や石鹸がないときは、アルコール含有率が60%以上の手指消毒剤で代用できます。
 - 咳やくしゃみをするときは、手で受けるのではなく、腕を曲げて袖で受けましょう。
 - ティッシュがある場合には、口と鼻を覆って咳やくしゃみをするようにします。ティッシュは捨てて、手を洗いましょう。



Call your doctor right away if you have:

- Chest pain or a deep cough with yellow or green mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3 to 4 days or your temperature is over 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- A temperature that keeps getting higher, even after taking medicine for it.
- Vomiting or diarrhea that lasts more than one day.
- Ear pain.
- Coughing that will not stop and it is hard to breathe.

People with other health problems can have more serious complications from the flu. If you have concerns, contact your doctor.

Seasonal Flu Vaccine

- Talk to your doctor about whether you should get the seasonal flu vaccine each year.
- Your doctor can explain who cannot get a flu vaccine.
- The flu shot cannot cause the flu. You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, a slight fever and muscle aches.
- Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

以下の症状が現れた場合は直ちに担当医に連絡してください。

- 胸痛または黄色や緑色の粘液を伴う湿った咳
- 呼吸困難。インフルエンザは肺炎を引き起こすおそれがあります。
- 首の激しい痛みやこり。
- 思考のみだれ。
- 発熱が3~4日以上続く、または38℃(100.4°F)を超える熱。
- 解熱剤を飲んでも熱が上がり続ける。
- 嘔吐または下痢が1日経っても治らない。
- 耳痛。
- 咳が止まらず息が苦しい。

他にも持病があると、インフルエンザによって深刻な合併症を生じるおそれがあります。心配な場合は、主治医に相談してください。

季節性インフルエンザワクチン

- 毎年、季節性インフルエンザの予防接種を受けるべきかどうか主治医と相談しましょう。
- 主治医は、予防接種を受けられない場合について説明してくれます。
- 予防接種によってインフルエンザにかかることはありません。腕に痛みを感じたり、微熱や筋肉痛など多少の副作用を生じる場合があります。
- 予防接種を受けられる場所と時期については、主治医または地元の診療所に確認してください。