

# Influenza

Influenza, also called the flu, is an illness caused by a virus. It is easily spread from person to person by coughing, sneezing or close contact. You may become ill with the flu 1-4 days after being around people who have it. The peak flu season in the United States is from November to April.

## Signs

- Fever or chills
- Cough or sore throat
- Sore or aching muscles
- Headache
- Vomiting
- Diarrhea
- Runny or stuffy nose
- Earache
- Red, watery and sore eyes
- Feeling very tired

## Your Care

Your care may include:

- Taking medicine to treat the virus, diarrhea, fever, body aches or cough
- Resting
- Drinking at least 8-10 glasses of liquids each day
- Avoiding alcohol and tobacco
- Using a humidifier to help you breathe easier

## Preventing Influenza

- Wash your hands often, especially after blowing your nose.
- Cover your mouth with a tissue when you cough or sneeze. Then, wash your hands.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Avoid getting close to other people in public places such as schools, stores and churches if you have any signs of the flu.
- Get a flu vaccine or shot before the flu season each year.

# インフルエンザ

インフルエンザは流感とも呼ばれ、ウイルスが原因で起こる病気です。咳、くしゃみ、感染者への接触などによって人から人へ容易にうつります。インフルエンザは感染者との接触から 1～4 日後に症状が出始めます。米国におけるインフルエンザのピーク時期は 11 月 から 4 月です。

## 兆候

- 発熱や悪寒
- 咳やのどの痛み
- 筋肉痛
- 頭痛
- 嘔吐
- 下痢
- 鼻水が出る、鼻づまり
- 耳の痛み
- 目が赤くなる、うるむ、目の痛み
- 非常に疲れているように感じる

## 治療

治療方法には以下のようなものがあります。

- ビールス、下痢、発熱、体の痛み、咳などに対処する薬の服用
- 休養
- 毎日コップに 8～10 杯の水分を摂る
- 飲酒や喫煙を控える
- 呼吸を楽にするため加湿器を使う

## インフルエンザの感染を防ぐには

- こまめに手を洗いましょう。特に鼻をかんだ後にはよく洗ってください。
- 咳やくしゃみをするときには、ティッシュで口を覆います。その後、手を洗ってください。
- 目や鼻、口に触れないようにします。
- インフルエンザの兆候があるときは、学校、店、教会などなどの公共の場で他の人に近づかないようにします。
- 毎年、インフルエンザの季節になる前に予防接種を受けましょう。

- The flu shot is recommended for:
  - People 50 years of age or older
  - People in nursing homes or chronic care facilities
  - Adults and children with weak immune systems. People with chronic conditions such as diabetes and diseases of the heart, kidneys and lungs
  - Children and teenagers who receive long-term aspirin therapy
  - Women who will be more than 3 months pregnant during flu season
  - Health care workers and caregivers of those who are at risk of getting the flu
  - All children 6-23 months of age
  - People caring for and those in contact with infants less than 2 years of age
- **The flu vaccine cannot cause the flu.** You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, slight fever and muscle aches.
- **Do not** get the flu shot if you are allergic to eggs or have had an allergic reaction to a previous flu shot.
- Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

Call your doctor **right away** if you have:

- Chest pain or a deep cough with a lot of mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3-4 days or your temperature is over 101 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.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

- 以下の条件に該当する人は予防注射を受けることを特にお勧めします：
  - － 50 歳以上
  - － 介護福祉施設や慢性疾患の療養所にいる
  - － 免疫が弱い大人や子供糖尿病、心臓病、腎臓病、肺疾患などの慢性疾患にかかっている
  - － 長期間のアスピリン療法を受けている 20 歳前の子供
  - － インフルエンザの流行期に妊娠 3 カ月以上になる女性
  - － インフルエンザにかかるリスクにさらされている保健医療従事者および介護者
  - － 6 カ月以上 23 ヶ月未満の子供
  - － 2 才未満の子供の世話をしている、あるいはそれらの子供と接触がある
- **インフルエンザワクチンが原因でインフルエンザを発症することはありません。** 予防接種によって腕の痛み、微熱、筋肉痛などの軽い副作用が現れる場合があります。
- 卵のアレルギーがある人、および以前にインフルエンザの予防接種によってアレルギー反応を起こしたことがある人は予防接種を**受けないでください**。
- インフルエンザ予防接種の時期と場所については、貴方の医師または近くの診療所にお尋ねください。

以下の症状が現れた場合は**直ちに**貴方の医師に連絡してください。

- 胸痛、または大量の鼻水が出る激しい咳。
- 呼吸困難。インフルエンザから肺炎を起こすことがあります。
- 深刻な首の痛みまたは凝り。
- 考えることができない。
- 熱が 3～4 日以上続くか、体温が 38 度（華氏 101 度）を超えている。
- 薬の服用後も熱が上がり続ける。
- 1 日以上続く嘔吐または下痢。
- 耳の痛み。

**質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。**

Influenza. Japanese.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).