

知って安心



インフルエンザ予防対策

すぐできる!

インフルエンザ
ウイルス
立入禁止



はじめよう!

ウイルスに
負けない習慣

インフルエンザを予防するためには、各個人で感染を防ぐことが重要です。普段から規則正しい生活を心掛け、インフルエンザに「かからない」習慣を身につけましょう。

インフルエンザを防ぐために

流行期に備えて早めに予防接種を受けましょう。インフルエンザワクチンの効果は、5カ月間程度持続します。インフルエンザの流行期は12月下旬から3月上旬なので、毎年10月中旬から12月上旬くらいまでにワクチンを打っておくのが理想的です。



●こまめな手洗い・うがいで予防を

手洗いをして接触感染を防ぎ、うがいをして喉の乾燥を防ぎましょう。



●湿度と温度に気を付ける

喉の粘膜の防御機能が低下しないように、室温は20℃前後、湿度は50～60%に保ちましょう。部屋の空気の入替えも忘れずに。

●抵抗力を維持する生活習慣

体力保持のために、十分に睡眠をとり、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。



●外出時の心掛け

不要不急の外出は避けましょう。目・鼻・口に触れないようにし、マスクを着用しましょう。透過性の低い不織布製のマスクがおすすめです。



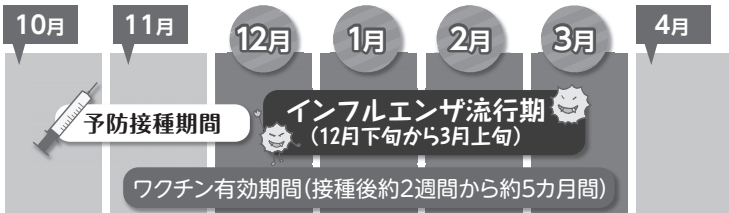
抑えないための咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けましょう。ティッシュペーパーがないときは、周囲に触れにくい曲げたひじあたりで押さえましょう。



! 持病がある人、鶏卵アレルギーのある人などは接種を受ける前に医師と相談しましょう。

予防接種期間の目安



重症化するリスクの
高い人は特に注意を!

子ども・高齢者・妊娠中の人・持病がある人は、抵抗力が弱く重症化する傾向にあります。子どもや高齢者は症状が出にくいので、インフルエンザと気づかれず悪化させてしまうケースがあります。急に元気がなくなる・食欲がなくなるといった症状には要注意。妊娠中の人・持病がある人は、感染した場合の対応をかかりつけ医などに相談しておきましょう。

お問い合わせ先 保険課 ☎048-822-3306