

# 厚生連診療所だより

## インフルエンザ流行の季節です！

インフルエンザ予防接種は済みましたか??

インフルエンザにかかると、悪寒や38℃以上の発熱、関節痛、頭痛など全身症状が強く現れます。

特に、高齢の方や乳幼児、呼吸器疾患・心臓疾患などの基礎疾患がある方、妊娠中の方などはインフルエンザにかかると重症化しやすいので予防が大切です。

### インフルエンザを予防するには・・・



うがい



手洗い



水分補給 (緑茶)



換気・加湿



十分な睡眠



マスク着用



バランスのとれた食事



人ごみを避ける

### インフルエンザの症状 (のどの症状より、全身症状)

38℃以上の高熱 悪寒 全身倦怠感 食欲不振 吐き気 下痢  
関節痛 筋肉痛 頭痛

インフルエンザは感染力が強く、予防をしてもかかることがあります。

これからの季節は特に、インフルエンザの症状が現れたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

<問い合わせ先>

熊本県厚生連診療所

TEL: (096) 328-1055 内線: 2800

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。