

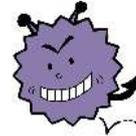


11 月

インフルエンザに備えて



12月頃から流行が始まります



毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザ予防のポイント

1. 正しい手洗い

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗いしましょう。ウイルスは石けんに弱いので、次の方法で正しく石けんを使いましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすり洗います。



手の甲をのほすようにこすり洗います。



指先・爪の間を念入りにこすり洗います。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗い洗います。



手首も忘れずに洗います。

2. 普段の健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



3. 適度な室温を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

4. 人混みや繁華街への外出は控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

5. 予防接種を受ける

予防接種(ワクチン)は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。ワクチン接種による効果が出現するまでに 2 週間程度要することから、毎年 12 月中旬までにワクチン接種を受けることが望ましいです。



厚生連診療所でもインフルエンザ予防接種を受けることができます！！



熊本県厚生連診療所

所長 粟津 雄一郎

TEL: 096 (328) 1083 FAX: 096 (328) 1258