

12 月



インフルエンザにご注意を！



本格的に流行が始まります！



今年は 10 月下旬から流行がみられているインフルエンザですが、12 月からは本格的に流行が始まります。インフルエンザは高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。特に高齢者や乳児、持病がある方は要注意です。インフルエンザの感染を広げないために、「かからない」、「うつさない」対策をすることが大切です。

インフルエンザ予防のポイント

1. 手洗い・うがい・マスクの着用

外出時は特にウイルスが付着したものを触っているため、**帰宅時・食前**は必ず手洗い・うがいをしましょう。
ウイルスは石鹸や、アルコール製剤での手指消毒が有効です。
マスクの着用は防御策の 1 つになります。

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. 人ごみを避ける

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込みへの外出は控えましょう。マスクの着用も忘れずに。

4. 適度な温度・湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。適切な湿度（50%～60%）、温度（冬季：18～22℃）で感染力が下がります。



5. 予防接種を受ける

予防接種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。

よぼうちゅうしゃ



こんな症状があれば医療機関を受診しましょう

比較的急速に 38℃ 以上発熱し、せきやのどの痛み、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。このような症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。



厚生連診療所でもインフルエンザの予防接種を受けることができます！
詳しくは下記までお尋ねください。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229