

流行前の備えが大事！

インフルエンザ予防

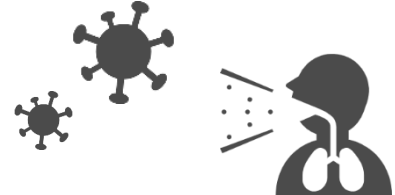


毎年約 10 人に 1 人がかかると言われているインフルエンザ。感染力が強く、重症化する恐れもあるので、流行する前に予防対策をして備えておきたいですね。自分はもちろん、家族や周りの人へ移さないためにも、しっかりと対策をしておきましょう！

《インフルエンザの基礎知識》

✳️ 主な感染経路

- ・飛沫感染…咳やくしゃみ
- ・接触感染…ウイルスが付着した手や物などに触る



🖋️ インフルエンザの症状

- ・38℃以上の熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・喉の痛み・鼻水・くしゃみ・咳

☆特に 38℃以上の高熱が続く場合や関節痛などの全身症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

※早すぎるとインフルエンザの検査ができないので、発熱後 12 時間経過後が望ましいです。

⚠️ 特に注意が必要な人

- ・高齢者や乳幼児、妊娠中の方や持病がある方は重症化の危険が高いと言われています。重症化すると肺炎や脳症などを引き起こすこともあり注意が必要です。

📋 インフルエンザ予防対策

☑️ ワクチン接種をする

発病や重症化を防ぐ効果が期待されています。インフルエンザは毎年 12 月～3 月頃に流行します。ワクチンの効果は接種後 2 週間～5 カ月程度なので、流行前に接種しておきましょう。また、当組合ではワクチン接種補助をしています。詳しくは[こちら](#)をクリック！

☑️ 人が集まる場所はなるべく避ける

繁華街など人が多く集まるところはなるべく避けるのがおすすめです。どうしても外せない用事があるときは不織布マスクをつけると効果的です。

☑️ 手洗い、うがいをする

外出後は、丁寧に石鹸で手を洗い、うがいをしましょう。
また、アルコール消毒も効果的です。

☑️ 室内環境を整える

こまめに換気し、加湿器などを用いて乾燥を防ぎましょう。
湿度は 50～60%を保つと良いです。

☑️ 十分な休養、バランスの良い食事、適度な運動をこころがける

しっかりと睡眠をとり、ビタミンやたんぱく質を摂取しましょう。また、適度な運動も取り入れると良いです。

