



インフルエンザを 予防しましょう!!



この冬も、昨年流行した新型インフルエンザ (A/H1N1) と旧来の季節性インフルエンザがともに流行する危険性があります。



予防接種



+

マスク・手洗い・うがい



で

インフルエンザをシャットアウト!

インフルエンザを予防する方法

流行期には人ごみを避けましょう!

咳がある人は、必ずマスクをして咳エチケットを守りましょう。

体力を保ちましょう!

栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠など規則正しい生活を心がけましょう。

外出後は、うがい、手洗いをしましょう!

室内の温度・湿度を保ちましょう!

ウイルスは乾燥を好みます。加湿器などを使って、部屋の湿度を保ちましょう! 室内の換気も忘れずに!

できるだけ早期に予防接種を受けましょう!

- ◇ 予防接種は効果の高い予防法です。
- ◇ 今年度のインフルエンザワクチンは、新型と季節性の混合ワクチンです。
- ◇ ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要します。