

冬も元気に！ インフルエンザを予防しましょう

- 冬は様々な感染症が流行する季節です
- なかでもインフルエンザは、例年12月から3月が流行シーズンです

■ インフルエンザとは

- ◆インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります
- ◆突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴で、併せて喉の痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます
- ◆多くの人は1週間程度で回復しますが、中には重症化してしまう人もいます

■ インフルエンザの

予防接種を受けましょう

- ◆流行前にインフルエンザワクチンを接種
- ★65歳以上の高齢者は、助成制度があります
- ★市から通知が届いている方は、内容をよくご確認ください

■ インフルエンザから

身を守るために

- ◆うがい、手洗いを心がけましょう
- ◆十分な休養、バランスのよい食事
- ◆室内では加湿器などを活用して適度な湿度に
- ◆換気も大切です
- ◆外出時にはマスクを持参し、必要時着用
- ◆くしゃみや咳が出るときは「咳エチケット」を意識しましょう

■ 「インフルエンザかな？」

と思ったら

- ◆睡眠を十分にとるなど安静にしましょう
- ◆高熱による発汗での脱水予防のため、水分の補給が必要です
- ◆具合が悪ければ、早めに医療期間を受診しましょう
- ◆外出を控え無理をして就業先等へ行かないようにしましょう



十分な休養と
バランスのとれた栄養

発行：太田市シルバー人材センター
衛生委員会

住所：太田市下小林町 387 (本所)

電話：0276-46-2427

Fax : 0276-48-6963