

# インフルエンザには 早めの対策が効果的です!

例年、インフルエンザは12月から3月にかけての気温が低く乾燥した時期に流行します。ワクチンの接種が重症化や合併症を防ぐといわれており、当組合でもインフルエンザ予防接種費用の補助を行っています。

効果がでるまでには2週間ほどかかるため、流行する前に受けておくことがお勧めです。

## ワクチン以外にも秋から始めたい インフルエンザ予防

インフルエンザの感染経路は、主に飛沫感染と接触感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境を作り、免疫力を高めて重症化を予防しましょう。



### ●小まめにうがい、手洗いをする

外出先から帰ったら、必ずうがいと  
せっけんで手洗いを



### ●人ごみへの 外出を控え、 外出時に マスクを



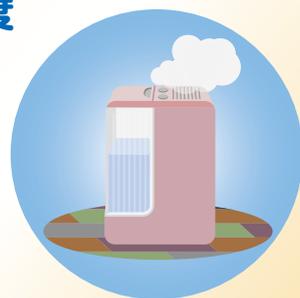
### ●規則正しい生活で免疫力を高める

バランスのよい食事と  
適度な運動、  
十分な睡眠を



### ●加湿器などで湿度 50~60%程度に

湿度に弱い  
インフルエンザ  
ウイルスが  
活動しにくい  
環境に



インフルエンザと思われる  
症状があらわれたら

## 早めの受診が大切です!



- 38℃以上の発熱や頭痛
- せきやのどの痛みなどの症状
- 関節・筋肉の痛みなどの全身的な症状

発症から48時間  
受診がカギ 以内の

これらのような症状があらわれたら、すぐに受診しましょう!  
発症してから48時間すぎると抗インフルエンザの効果期待できなくなります。早めの受診が大切です。