

インフルエンザを



こんな症状は危険

- ・突然の発症
- ・38℃以上の高い熱
- ・関節痛やだるさなどの全身症状
- ・せきなどの風邪の様な症状

予防する

かぜと違い、場合によっては死亡することもあるインフルエンザ。
今年はきっちりシャットアウトしましょう。



外出する時は
マスクを
する

できるだけ
人の多く集まる
場所を避ける

その他に心がけること

- 住んでいる地域でインフルエンザが流行していないか、情報収集をしておく
- 万が一インフルエンザの大流行が起こった場合に備え、数日間外出しなくても生活できるだけの物品を揃えておく

インフルエンザが疑われる時はなるべく早く受診しましょう。
感染力がとても強いので、インフルエンザと診断されたら
無理せず仕事を休みましょう。

抵抗力を
落とさない
(睡眠不足・
栄養不足は大敵)

室内は十分に
加湿し、
適度に換気

石鹸による
こまめな手洗いと
うがい
(外出後・食事前
以外にも頻繁に)

予防接種

重症化を抑えたり発症を
ある程度防ぐことが期待できます。
流行が始まる前の11月までに
受けておくといよいでしょう。

回数や費用などは直接
医療機関にお問い合わせ
ください。

SGホールディングスグループ健康保険組合

<http://www.sagawa-kenpo.or.jp/>