

体力や抵抗力を高めるための 栄養と睡眠

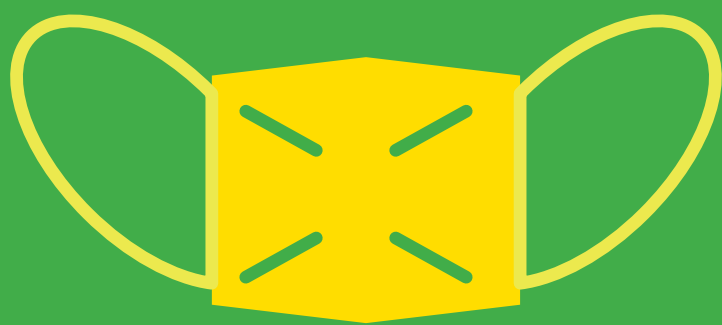


重症化させないための 予防接種



遅くとも12月末までに
予防接種を受けましょう

感染をひろげないための 咳エチケット



咳・くしゃみがでたら、他人にうつさないために
マスクを着用しましょう
鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱へ

感染を予防するためのこまめな 手洗いとうがい



特に外出後の手洗いうがいは、**徹底的に!**

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは普通の風邪と違い、症状が重いのが特徴です。
今からしっかりと予防しましょう!

早めの受診が肝心です!

右記症状に当てはまる場合は、
すぐに病院を受診しましょう。



- 急な38℃以上の発熱や悪寒
- 関節痛や筋肉痛、頭痛などの全身症状
- 周辺でインフルエンザが流行っている

感染を拡大させないためには、
無理をせず、
まずは病院に相談しましょう!

インフルエンザ予防接種の**費用補助**が受けられます!

- 対象者** 健保組合加入の被保険者(被扶養者および任意継続者は対象外です)
- 補助金額** 1人につき **1,000円**(1年間に1回)
- 期間** 2010年10月1日から2011年2月末日までの間の接種
- 方法** 事業所単位でとりまとめ、毎月5日までに健康保険組合へ申請
(詳細は、事業所担当者にご確認ください)

Q 新型インフルエンザ 対策は必要!?

A 今年のインフルエンザワクチン
は、新型と季節型の両方に対応し
ています。例年どおりの方法で、
予防接種をお受けください。