

# インフルエンザをよせつけない

～流行する前に、しっかりと予防しましょう～

## ワクチンの接種

効果

- かかりにくくする
- (かかったときの)症状を軽くする

効果が得られるまでに約2週間かかりますので、遅くとも年内には接種しましょう。



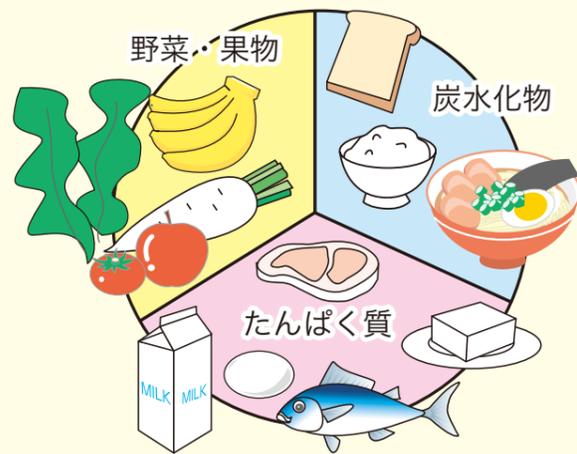
## こまめな手洗い

外出後、食事前など



## 十分な休養とバランスのよい食事

睡眠時間を確保し、体力・免疫力を高めましょう



## インフルエンザにかかったら...

- ① 早めに受診→発症から48時間以内に服薬すれば症状が早く改善します
- ② 会社を休む(外出を控える)  
→発症後5日間かつ解熱後2日間は仕事を休んでください
- ③ 発症後1週間はマスク着用
- ④ 十分な休養と水分補給

予防接種の  
費用補助を  
行っています

対象	健保組合加入の被保険者(ご家族や任意継続者は対象外)
補助金額	1,000円(年度内1人1回)
期間	2019年10月1日から2020年2月末日(接種日)
申請方法	事業所単位での申請になりますので、詳細は事業所担当者にご確認ください

SGホールディングスグループ健康保険組合