

11月度 衛生対策

# 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～

## 【予防方法】



### ワクチンの接種

効果ー・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、遅くとも年内には受けましょう。

### こまめな手洗い

外出後や食事前など、石鹸を使ってしっかり洗いましょう



### 免疫力を高める

・十分な休養と睡眠  
・バランスの良い食事



## 【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)

他者への感染を防ぐためにも**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

### せきエチケット



正しい方法で  
マスクを着用する



周りの人から  
顔をそむけて  
1m以上離れる

ティッシュ等で  
鼻と口を押える

## インフルエンザ予防接種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