

健康保険組合からのお知らせ

インフルエンザに備えよう

今年もインフルエンザの季節がやってきます。インフルエンザは重症化すると命の危険を伴うとても怖い病気です。感染力が非常に強いので、ご家族や同僚など周りの人に感染を広げてしまう恐れがあります。一人ひとりがしっかり予防しましょう。

インフルエンザに罹らないためには どうすればいいですか？



予防接種

まずは予防接種を受けましょう！そのあとのポイントは 次の4つ

1 正しく手を洗おう

石けんを泡立てて、手のひらだけでなく、手の甲、手首、指の間までしっかり洗いましょう。爪はいつも短く切っておきましょう。アルコール消毒液も有効です。

2 室内では適切な湿度を保とう

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下して感染しやすくなります。乾燥しやすい室内では、加湿器を使って適切な湿度(50%~60%)を保ってください。

3 人が多い場所への外出を避けよう

人が多い場所は感染している人も多く、ウイルスが体内に入る危険度が高くなります。特にインフルエンザが流行する12月~3月は、人込みや繁華街への外出を控えましょう。

4 ふだんの健康管理を心がけよう

バランスの良い食事と休日はしっかり体を休めて抵抗力を高めておきましょう。抵抗力を高めることで、インフルエンザの発症を防ぐ効果があります。



咳エチケットも
忘れないでね



【重要】予防接種時期についてご協力のお願い

今年度は、より必要とされている方に確実にワクチンが届くように、厚生労働省から接種時期について協力を求められています。

■ 10月1日 ~ 65歳以上の方 ■ 10月26日 ~ 64歳以下の方 ※ 65歳以上の方が確実に摂取できるよう 10/26まで接種をお待ちください
新型コロナに関連して、今後も新たに方針が出されることもあるので、ニュース・新聞等をこまめにチェックしましょう。