

インフルエンザ

早めの対策で、しっかり予防

秋から冬にかけて流行するインフルエンザ、
予防対策を実践しよう！

流行前

ウイルスに負けない体づくり

1. 体の免疫力を高める

疲労やストレスはウイルスへの抵抗力を弱めるため、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて免疫力を高めておく。



2. インフルエンザワクチンを接種する

発症しても重症化を予防することができる。ワクチンの効果が現れるまでには2週間程度かかるため、11月中旬ごろまでにワクチン接種を終えておく。



こんな症状があれば インフルエンザかも…

38度以上の発熱 頭痛や関節痛、筋肉痛

全身倦怠感 のどの痛み、咳、鼻水

早めに医療機関を受診しましょう。発症から48時間以内であれば抗インフルエンザウイルス薬が効きます。

* 発症12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。



インフルエンザの 予防 対策

流行中

接触感染や飛沫感染を防ぐ

1. こまめに手を洗う

帰宅時や不特定多数の人が触るものに触れたあと、調理前、食事の前は石けんを使って丁寧に手を洗う。

流水でよく手をぬらし、石けんを泡立てる。



手のひらをよくこする。



手の甲をのぼすようによくこする。



指先・爪のあいだを念入りにこする。



指を交差させて、指のあいだも洗う。



親指と手のひらを、ねじり洗いする。



手首も忘れずに洗う。

流水で十分にすすぎ、水気をよくふきとって乾かす。

2. 人混みへの外出を控える

人が多い場所は飛沫を浴びやすいため、できるだけ避ける。こうした場所へ行くときは、マスクを着用する。

3. のどの乾燥を防ぐ

のどが乾燥するとウイルスが進入しやすい。外出時はマスクを着用し、室内では湿度を50～60%に保つ。

インフルエンザ費用補助実施中！

申請期限 → 平成31年1月31日(木) 必着

- ▶ 対象者 接種日にミサワ健保の資格を有する被保険者（任意継続被保険者を含む）
- ▶ 医療機関 受診者または受診者が所属する事業所が選定する医療機関
- ▶ 接種期間 平成30年10月1日(月)～12月31日(月)
- ▶ 補助金額 上限1,000円

詳しくは、
ホームページを
ご覧ください！



ミサワ健保 インフルエンザ 検索