

インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザ予防に有効なのは・・・

- ① 手洗い
- ② うがい
- ③ 定期的な換気・人ごみを避けること
- ④ 健康な食生活と十分な睡眠 です

そして、ワクチン接種も忘れずに・・・

体調等の条件によって接種が可能です
まずは、かかりつけ医にご相談下さい



インフルエンザの症状

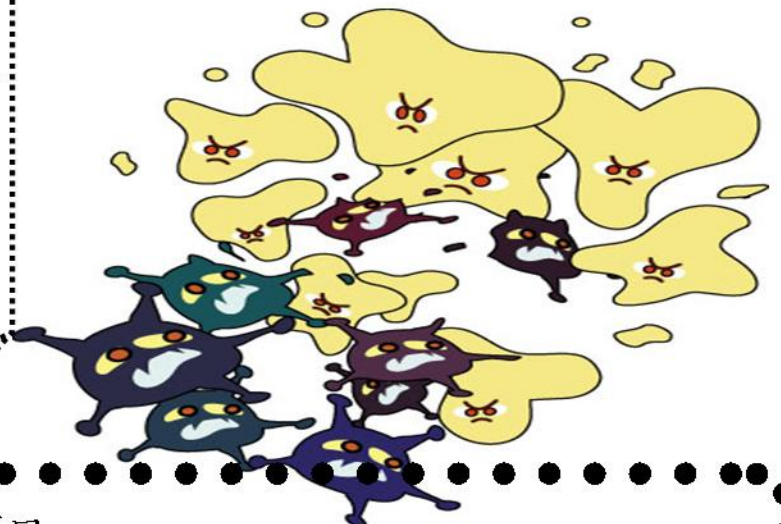
- ① 急な発熱、38度以上の高熱
- ② 筋肉痛
- ③ 関節痛
- ④ 全身のだるさ

気管支炎や、肺炎も併発しやすく、まれに脳炎を起こすことがあります
注意が必要です

咳エチケットについてご存知ですか。

インフルエンザに罹らないための第1歩

- ① マスクをかける
- ② くしゃみや、咳をするときは口や手をティッシュハンカチ等で覆うこと



高齢者の総合相談窓口

大野北地域包括支援センター

〒252-0206 相模原市中央区淵野辺1-16-5

TEL 042-768-2195

看護師：緒方