

早めの対策が

インフルエンザ予防には

効果的です！

例年、インフルエンザは12月から3月にかけての気温が低く乾燥した時期に流行します。

予防にはワクチンの接種が有効とされており、
効果が出るまでには2週間ほどかかるため、
流行する前のいまのうちに受けておくのがお勧めです。

ワクチン接種は インフルエンザへの 最低限の備え

予防接種を受けても、インフルエンザを100%防ぐことができません。しかし、かかりにくくなったり、かかっても重症化の予防につながるかとされています。ぜひ早めに予防接種を受けておきましょう。

ワクチン以外にも 秋から始めたい インフルエンザ予防

インフルエンザの感染経路は、主に飛沫感染と接触感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めて重症化を予防しましょう。

- 加湿器などで湿度50%程度に湿度に弱いインフルエンザウイルスが活動しにくい環境に



- 規則正しい生活で免疫力を高める
バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠を



- 小まめにうがい、手洗いをする
外出先から帰ったら、必ずうがいと石けんで手洗いを

