冬場に怖いインフルエンザの流行!

ソフルエンザ予防には

めの対策が効果的です

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。ワクチンの接種が重症化や合併症を防ぐといわれており、 当組合でもインフルエンザ予防接種費用の補助金を支給しています。 効果がでるまでには2週間ほどかかるため、流行する前に受けておくこと がお勧めです。





● ワクチン以外の対策

●小まめな手洗い・



●睡眠不足を避けて 免疫力を高める



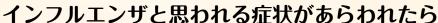
●加湿器でウイルスを 活動しにくくする



●歯磨きもインフルエンザ予防に有効!

口の中の細菌は、ウイルスが粘膜に入り込みやすくなる酵素を作ります。 このため、歯磨きが十分でなく、細菌が多い状態ではインフルエンザに感 染しやすくなってしまうのです。細菌は睡眠中に増殖するため、朝晩の歯 磨きをしっかり行って口の中を清潔に保つことがインフルエンザの予防に つながります。







- 38℃以上の発熱や頭痛
- せきやのどの痛みなどの症状
- 関節・筋肉の痛みなどの全身的な症状

これらのような症状があらわれたら、すぐに受診しましょう! 発症してから48時間すぎると抗イ<mark>ンフルエンザの効果が期待</mark> できなくなります。早めの受診が大切です。

