

# インフルエンザの 予防のために

- 1 手洗い（石鹸を必ず使用して行う）・うがいの励行、症状（熱、咳、鼻水、のどの痛み等）が出たら、マスク着用、外出の自粛、人に咳やくしゃみをかけない咳エチケットを徹底しましょう。
- 2 熱が38度以上ある時は、医療機関に電話をして、受診時間を確認して受診し、他の患者の迷惑とならないようマスクを着用して行くこと。健康保険証を常に携帯し、診療費等の現金をいつも準備しておきましょう。
- 3 受診後は、肺炎等を併発しやすいことから、体温測定（2～3日間を目安）をしましょう。
- 4 ワクチン接種がまだの人は、早めに接種すること。（医療機関に電話予約が必要）  
※卒論や就活、国試を控えている者は、その2～3週間前までには接種を終えておくのがベストです。
- 5 重症化するリスクが高いとされている慢性呼吸器疾患や慢性心疾患等の基礎疾患を有する者は、早期受診、早期治療を心がけましょう。
- 6 日ごろから栄養、睡眠、運動（体力づくり）に心掛け体力をつけておきましょう。

**【感染は自分が止める】という気持ちを持って感染拡大防止に努めよう！**

<問合せ>：健康サポートセンター 保健室

保健師：坂本・松尾