

富沢仮設だより

第8号

平成24年
5月1日発行

仮設支援員



お花見日和

インフルエンザ対策 しっかりできていますか？

インフルエンザチェックシート



- 地域内でのインフルエンザ流行
- 急激な発熱（鼻水・せきなどがなく高熱になる）
- 38℃以上の発熱／悪寒／頭痛
- 関節の痛み／筋肉痛／倦怠感／疲労感

いかがでしたか？
心当たりがある方は病院に行くことをお勧めします。

インフルエンザ予防の3原則

- ① 感染経路を断つ
- ⇐ 人混みを避ける
 - ⇐ 外出時はマスクをつける
 - ⇐ 帰宅後うがい手洗いをする



- ② 抵抗力をつける
- ⇐ 十分な睡眠をとる
 - ⇐ バランスよい食事をとる
 - ⇐ 適度な運動をする

- ③ 免疫力をつける
- ⇐ ワクチン接種を受ける

インフルエンザが流行しているので
十分気をつけるようにしましょう。

