

インフルエンザの対策は予防から

インフルエンザは流行性があり、感染力が強く短期間で多くの人への感染が広がります。日本では例年12月～3月頃に流行します。インフルエンザの予防は、「かからない」、かかってもし「人にうつさない」ことが大切です。

しっかり手洗い！

インフルエンザなど、病気を引き起こす感染症の多くは、“手”を介して体内に侵入することが多いと言われています。ウイルスが付着した手から目や鼻、口から体内に侵入を防ぐためには、「手洗い」がとても大切です。



咳エチケット！

咳やくしゃみの症状がある人は、人に感染を広げないようにマスクを着用しましょう。また、できるだけマスクと顔の間の隙間がないように、自分の顔のサイズに合った製品を選びましょう。

発症を抑える予防接種！

ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。ワクチンの接種は、重症化を防ぎ、健康被害を最小限にすることが期待されています。

※インフルエンザ予防接種は任意です。



健康管理センターHPでは、インフルエンザに関する健康情報を掲載しています。→[こちら](#)