

# 健康管理課だより

第3号 2019年12月発行

伊奈病院 健康管理課

伊奈病院 健康管理課より健康診断・検診・健康に関する情報をお届けします。

## インフルエンザ予防接種を受けましょう

伊奈病院では、10月～1月までインフルエンザ予防接種を行なっております。



ご予約・お問い合わせは、総合受付まで

電話番号 : 048-721-3692 (代表)

**完全予約制**

## インフルエンザの予防について

### ■ 予防接種

予防接種は、感染予防に加えて、感染した際に重症化を防ぐ効果があります。

### ■ 手洗い

手のひら・手の甲・指先・爪の間・手首まで、しっかり洗いましょう。

### ■ 部屋の湿度を保つ 加湿器で50～60%を保ちましょう。

### ■ 流行期は、人混みを避ける

乳幼児や高齢者、慢性疾患のある方、疲労気味な方などは特に、不要な外出は控えたほうがよいでしょう。栄養と休養をとり、無理をしないようにしましょう。

### ■ 咳エチケット

くしゃみや咳が出る場合は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、鼻と口を押さえることで、周囲への感染を防ぐことが大切です。マスクは、周囲の人のくしゃみや咳の飛沫を避けると共に、呼気でマスク内が湿ることで、乾燥した空気が体に入るのを防ぎます。

