




ほけんたより インフルエンザ対策

寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、インフルエンザなどの感染症が増加します。また、
 今年は新型コロナウイルスの感染拡大の心配もあります。まずは感染しないための
 予防が第1です。
 正しい知識をもって予防し、元気に冬を乗り越えましょう。


<インフルエンザ予防>

1. ワクチン接種 

3. 体調管理 

2. 正しい手洗い・うがい 

4. 適切な湿度 

5. 流行時期は人ごみを避ける 

<インフルエンザ予防接種について>

当日の準備

※発熱等、体調は悪くないですか？

※朝の体温を忘れずに測りましょう。

※注射は肩のすぐ下に打ちます。服装は脱ぎ着しやすいものを選んでください。

順番に予防接種を受けます。

①診察:胸と背中に聴診器をあてます。医師が体調などについて確認します。

②皮膚の消毒:肩の下を消毒します。少し冷たい感じがします。

③注射をします。体を動かさずにゆっくり5秒数えましょう。

④絆創膏を貼って終わりです。注射したところは揉みません。



10月の予定

10/2・9インフルエンザ予防接種予定・13(火)~16(金)体重測定・16(金)三浦医師来所予定