



インフルエンザの予防に努めましょう。

インフルエンザにかかると、38度以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など、全身の症状が急に現れ、高齢の方や慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

インフルエンザを予防する有効な方法

① 流行前のワクチン接種が有効です

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

② 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。



③ 感染を広げないために“咳エチケット”を心がけてください

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。普段から“咳エチケット”(①他の人に向けて咳やくしゃみをしない、②咳やくしゃみが出る時はマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど)を心がけてください。



インフルエンザ予防接種について

接種期間



2019年10月～2020年1月(予定)

予約も受け付けています。

◎一般価格 5,137円(税込)

◎組合員価格 2,750円(税込)

◎65歳以上の方 1,500円(税込)

※非課税世帯・生活保護の方は無料です。

〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番8号

鴨池生協クリニック

電話:099-252-1321



マメに

正しい手の洗い方



手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼりようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。