

インフル・コロナに打ち勝つ!

感染症対策スルンジャー

換気グリーン



対角線上の
窓やドアを開けて
ウイルス退散!

換気で室内にただようウイルスを外に出すことも重要。換気扇の常時運転も一つの手。

手洗いピンク



指の間や
手首など、
すみずみまで
こまめに
洗おう♪

流水・石けんによる手洗いは感染症対策の基本。アルコールによる消毒も有効。

発熱した。そんなときは?

無理して職場等に行かず、水分補給をして十分に休養をとりましょう。38度以上の急な高熱、全身のだるさなど、辛いときには早めに医療機関を受診してください。その際は必ずマスクの着用を。

●インフルエンザの抗ウイルス薬は発症から48時間以内、新型コロナウイルス感染症の抗ウイルス薬も発症早期の使用が効果的です。

発病予防や重症化防止の効果あり。インフルエンザや新型コロナの重症化リスクの高い下記の方は特に接種をおすすめします。

- | | | |
|--------------|-------------|----------------------------|
| 重症化
しやすい方 | ・高齢者
・妊婦 | ・子ども（インフルエンザのみ）
・持病がある方 |
|--------------|-------------|----------------------------|

ワクチンレッド



流行前のワクチン接種で
対ウイルスの免疫ゲット!

湿度ブルー



インフルやコロナの
ウイルスは乾燥に強い。
湿度50~60%を保持よ!

乾燥すると、鼻や口の粘膜の防御機能が低下。加湿器等で湿度キープを。

通勤電車などの人混みや
病院に行くときは
マスクでガード!



マスクイエロー

マスクで、飛んでくるしぶきによる感染や周囲への感染拡大を防止。せきエチケットもお忘れなく。

新型コロナワクチン定期接種がスタートします

今秋から65歳以上の方、60~64歳の重症化リスクの高い方向けに「定期接種」（一部自己負担）が始まります（2024年10月~2025年3月予定）。ただし定期接種期間外や、対象者以外の方は全額自己負担の「任意接種」です。

けんぽお知らせ板