

インフル・コロナに打ち勝つ!

感染症対策スルンジヤー

大阪大学大学院医学系研究科
監修 感染制御学
教授 忽那 賢志

換気アリーナ

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。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の。
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。

手洗ハピング

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。

ゴシゴシ

ワクチシレット

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
・子ども (インフルエンザのみ)
・妊婦
・持病がある方

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。

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、対象者以外の人は全額自己負担の「任意接種」です。

けんぽお知らせ板