

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザウイルスに感染すると、38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身症状が急に現れ、気管支炎や肺炎などを合併して重症化することがあり、特に高齢者や乳幼児など抵抗力の弱い方は注意が必要です。重症化の予防には、ワクチン接種が有効です。お早めに医療機関へお問合せください。

また、今年新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されています。予防のために次のことを心掛け、かかったと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

【インフルエンザの予防】

- ・十分な休養とバランスのよい食事をとる
 - ・手洗い・うがいを小まめに行う
 - ・室内では加湿器などを使って乾燥を防ぐ
 - ・咳、くしゃみが出る時、外出するときはマスクを着用する
 - ・鼻汁、痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨てる
 - ・「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近で会話や発声をする密接場面」を避け、身体的距離を確保し、外気を取り入れ換気する
- ※新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの症状が似ているため、医療機関へ事前に電話で問い合わせしてからその指示に従って受診しましょう。



▶ 問合せ 県疾病対策課 ☎043-223-2691



つるかめ料理教室

～65歳からの健康維持ライフ～



「食べる」事を通して、みんなでおいしく・楽しく学んでみませんか？

- 対象 65歳以上の方
- 会場 神崎ふれあいプラザ保健福祉館
- 定員 16名【先着順】
(初めて参加される方が優先となります)
- 参加費 無料
- 内容 お話・調理実習・試食 等
- 申込み・問合せ 神崎町地域包括支援センター ☎②1607 徳宿・越川

11月9日(月)～20日(金)

受付期間!!

日にち	時間	お話
11月25日(水)	10:00～13:00	健康の通信簿
12月23日(水)	10:00～13:00	介護サービスを使うためには

(内容は変更することがあります)