



# No.72 Batton

The best attended top team of next

## インフルエンザ予防

実践しましょう

### 流行前に !(!)

- \* インフルエンザワクチンを接種



### 流行したら ((+\_+))

- \* 外出を控える  
インフルエンザは人と人の接触による感染症なので、人混みへの外出を避け接触機会を減らしましょう。
- \* マスクをつける  
外出時にマスクをつけることで、飛沫感染をある程度防ぐことができます。
- \* 湿度を保つ  
空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。室内は適度な湿度を保つようにしましょう。
- \* 食事と休養  
日頃からバランスの良い食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めましょう。
- \* うがい・手洗い  
帰宅したらすぐにうがい・手洗いをしましょう
- \* 咳エチケット  
インフルエンザにかかっている人は、うつさないためにマスクをつけましょう(咳エチケット)。

## マスク着用!!

まずくをつけよう!



- ①アゴは隠れていますか?
- ②鼻は隠れていますか?
- ③いつ交換しましたか?

★よごれたら交換しましょう!



## ~~インフルエンザ予防接種~~

【実施期間】平成27年10月26日～平成28年1月31日

ただし、ワクチンの在庫が無くなり次第終了させていただきます。

【料金】	65歳以上の北上市民の方	2,100円
	小学生以下の児童（基本的に2回接種）	3,000円（1回）
	一般の方（上記以外）	3,800円



インフルエンザワクチン予防接種に関するお問い合わせ先  
 北上済生会病院 医事課 受付窓口  
 電話：0197-64-7722  
 FAX：0197-65-6134

