

インフルエンザ予防を徹底しよう

監修

独立行政法人国立病院機構
東京病院 外来診療部長

永井 英明

マスクを着用する

ウイルスの侵入を100%防ぐことは難しいですが、のどの乾燥防止にも役立ちます。自分がインフルエンザのときは、周囲の人への感染を防止するために必ず着用しましょう。



効果的なマスクの装着例

手洗い・うがいを習慣にする

ウイルスは手から鼻や口にも侵入します。人が集まる場所から帰ったときや、ドアノブやつり革、手すりに触ったあとなど、こまめに手を洗いましょう。



時計や指輪などは外してから、指の間や手首までまんべんなく洗いましょう。外出先などで水道や石けんが身近にないときは、消毒用アルコールも有効です。

早めの受診を！

突然の高熱(38℃以上)、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの症状が見られたときは、インフルエンザの可能性がります。できるだけ早く受診してください。早めに受診することは自分の身体のためだけでなく、周囲の人への感染を防ぐためにも重要です。解熱後2日かつ発病から5日を経過してから、職場へ復帰しましょう。

予防接種を受けよう

予防接種はインフルエンザにかかりにくくなるだけでなく、重症化予防にも有効です*。ワクチンの効果が持続する期間は限定的なので、毎年受けるようにしましょう。また、高齢者は、肺炎の原因となる肺炎球菌のワクチンも併せて接種すると安心です。

*感染を100%予防するものではありません。

65歳以上の方や60~64歳で基礎疾患(糖尿病や慢性心疾患など)のある方については、補助が受けられますので、自治体にお問い合わせください。

高齢者・子ども・持病のある人にはとくにすすめます。



あなたの健康を
見つめてみませんか？

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
高井戸東健診クリニック

ご予約はこちら
03-3331-6823
(平日 9:00~17:00)

高井戸東健診 検索



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター

ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00~17:00)

ほたるの里健診 検索