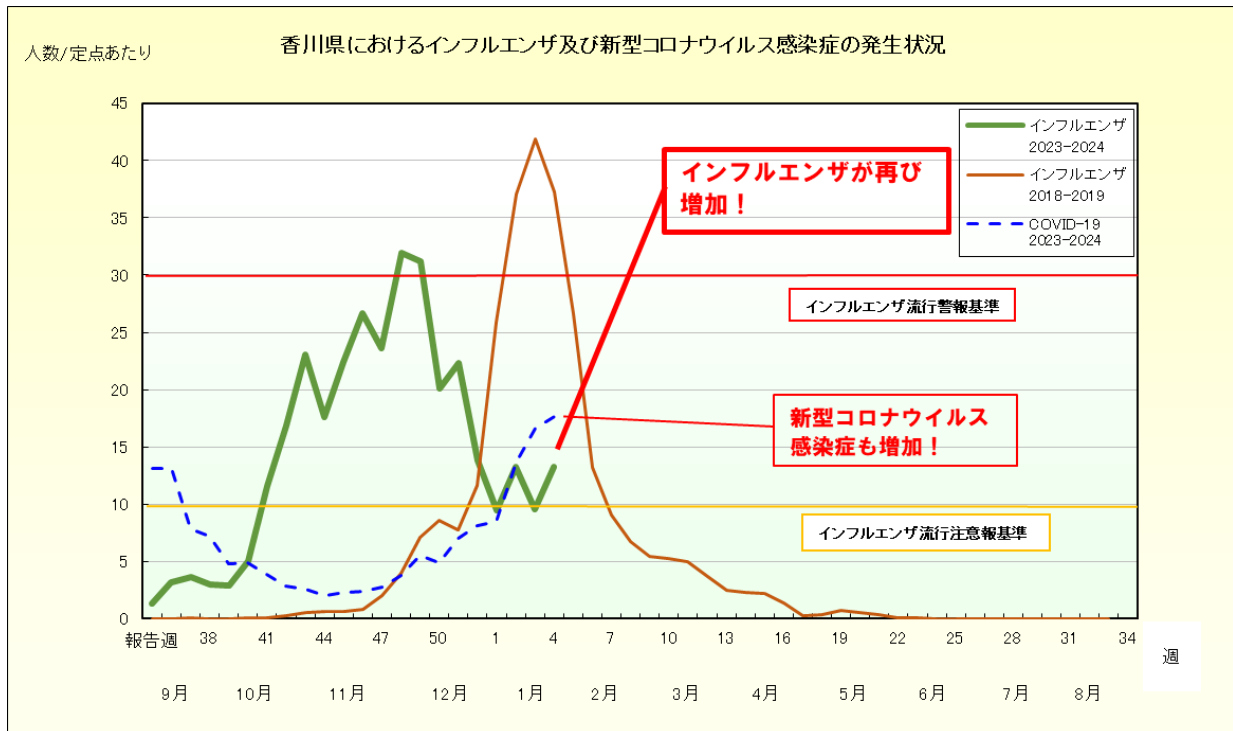




# インフルエンザ流行注意報発令中！



- ★インフルエンザが再び増加し流行注意報発令中です。また、新型コロナウイルス感染症も増加しています。
- ★感染拡大を防ぐためにも、一人ひとりが、手洗いや咳エチケットの励行など、感染予防対策を心がけてください。
- ★乳幼児や高齢者、基礎疾患がある方などは、重症化等のリスクが高いと言われていいますので、特に感染予防に努めましょう。

## あなたができるインフルエンザ対策

- ★家に帰ったら、まず石けんと流水による手洗いをしましょう。
- ★咳が出る時は、「咳エチケット（マスクをつける、ティッシュで口をおおう等）」を守りましょう。
- ★十分な休養と、バランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。
- ★乾燥しやすい室内は、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ★人ごみや繁華街への外出を控え、外出時はマスクを活用しましょう。



## 症状が現れたら？

- ★新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの症状は共通しているものが多く、症状だけでは区別することが困難です。
- ★突然の高熱、咳、頭痛などの症状が見られたら、まず、かかりつけ医に電話して受診時間や受診方法などを確認し、マスクをして受診しましょう。（できる限り診療時間内に受診してください。）