



インフルエンザにからないためにできること!

● 手洗い、うがいをこまめに

手洗いは手指に付着したウイルスを除去し、うがいは咽頭粘膜の乾燥を防ぐ効果があります。外出後などは流水と石けんでのこまめな手洗いや消毒、うがいを行う習慣を持ちましょう。

● 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染にくくなります。日ごろから十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心掛けましょう。

● 適度な湿度の保持

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥していると長時間空気中を漂っています。また、乾燥していると咽頭粘膜の防御機能を低下させ、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などを使って十分な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。

● 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザの流行期は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。また、マスクを着用するなど、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

● 室内ではこまめに換気をする

十分な換気をすることは、感染症対策につながります。

★具合が悪ければ早めに医療機関へ★

もし、高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう（注）特に、幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。

（注）発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。（検査は発熱後12時間以上経過してから受けることをおすすめします。）

インフルエンザ・コロナウイルス予防接種のお知らせ

インフルエンザ・コロナウイルス予防接種ワクチンについて、次のとおり予約をお受けいたします。

希望される方は、平日の午前8時30分から午後5時の間に勝浦病院までお問合せください。

※子ども（6か月～就学前）のインフルエンザワクチンの予約については、午後3時から午後5時までの間にお願いします。

※高齢者（65歳以上）の方は役場福祉課から送付された問診票をお持ちください。無い方はご相談ください。



| インフルエンザ 料金 | | |
|--------------|-----|--------|
| 高齢者（65歳以上） | | 1,600円 |
| 一般 | | 4,300円 |
| 13歳から高校3年生まで | | 2,300円 |
| 子供（12歳まで） | 1回目 | 2,300円 |
| | 2回目 | 1,000円 |

| コロナウイルス 料金 | |
|------------|---------|
| 高齢者（65歳以上） | 4,000円 |
| 一般（12歳以上） | 15,500円 |

11月の糖尿病教室は次のとおりです。

| 日 | 担当 | 内容 |
|--------|------|-----------|
| 5日(水) | 内科医師 | 糖尿病について |
| 12日(水) | 栄養士 | 食事について |
| 19日(水) | 薬剤師 | 薬について |
| 26日(水) | 看護師 | 生活と運動について |

■場所 勝浦病院 1階 会議室

■時間 13:30から1時間程度

■費用 無料

■その他 お申し込みは不要で自由参加です。

※状況によっては中止となる場合もあります。