

インフルエンザにかからない! うつさない!

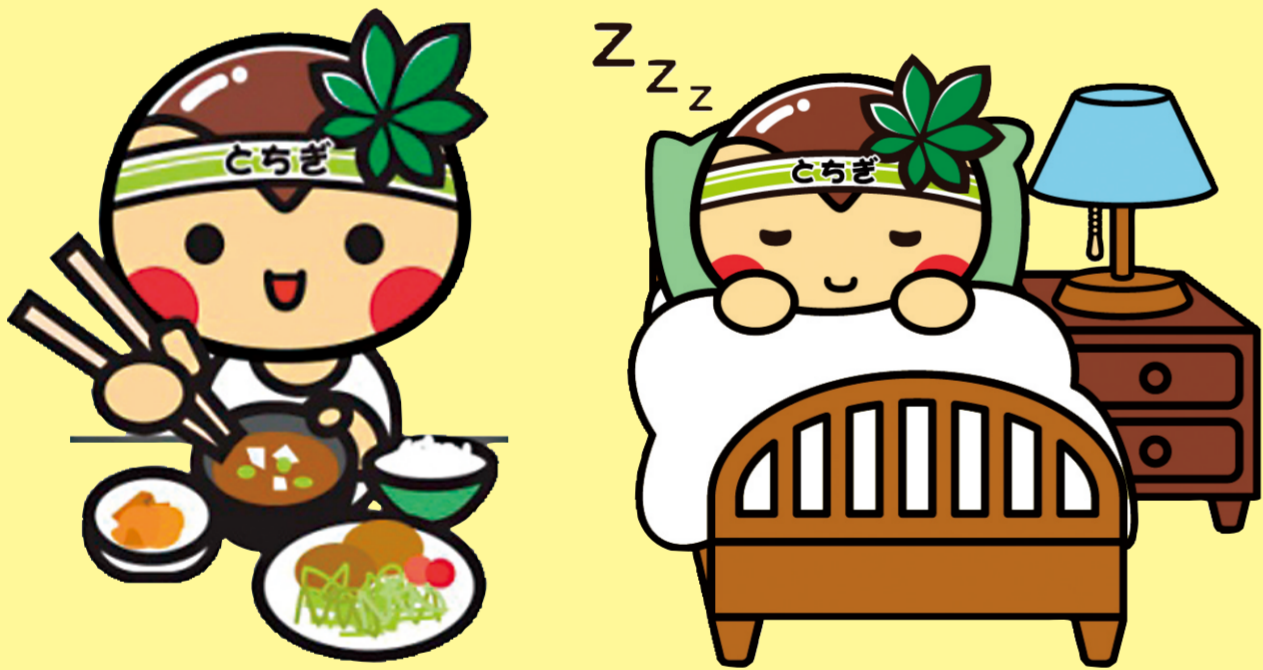


手洗いやうがいを
こまめに行いましょう!



せきエチケット

せきやくしゃみなどの症状があるときは、マスクをしましょう。また、症状がなくてもマスクをする、人混みを避けるなど、感染リスクを減らしましょう。



バランスの良い食事、十分な睡眠で、
体力や抵抗力を高めましょう!



予防接種を検討してください

※ワクチンの効果は、接種後2週間から5ヶ月間程度持続すると言われています。また、接種後2週間は効果が現れませんので、流行前の接種が効果的です。

急な発熱、せきなどインフルエンザにかかったと思ったら、
早めに医療機関を受診してください。

〈相談窓口〉 感染症に関するお問い合わせは、お住まいを管轄する健康福祉センター（保健所）へどうぞ

県西健康福祉センター TEL: 0289-64-3125
県南健康福祉センター TEL: 0285-22-1219
安足健康福祉センター TEL: 0284-41-5895

県東健康福祉センター TEL: 0285-82-3323
県北健康福祉センター TEL: 0287-22-2679
宇都宮市保健所 TEL: 028-626-1114