

／ つながりを大切に情報をお届けします ／

あまてらす^{プラス}HUB通信

インフルエンザは 一人ひとりの予防が大切です！

No.8

今年もコロナに続きインフルエンザが流行しています。皆さんは予防、対策出来ていますか？

インフルエンザの感染経路

インフルエンザの感染経路は...

≫ 感染した人の咳やくしゃみのウイルスの付着したしぶき（沫）に含まれるウイルスを吸い込むことによる **飛沫感染**

≫ ウイルスの付着した手で目・鼻・口を触ることによる **接触感染**

日頃からの予防対策をしておくことが重要です。



飛沫感染



接触感染

Check!

インフルエンザに感染しないために

- ☒ こまめに手洗いを行う
- ☒ 日頃から体の抵抗力を高めておく
- ☒ 咳・くしゃみがあるときは「咳エチケット」を心がける
- ☒ 流行時には、高齢者や基礎疾患のある方・妊娠中・体調の悪い方は、人混みへの外出を控える
- ☒ 予防接種も有効な対策です。

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低くさせる効果があります。特に高齢者や心臓や腎臓に持病をお持ちの方は、重症化を防ぐのに有効です。

このように分かっているけれども出来ていない、という方も多いのではないのでしょうか？
あまてらすプラスでは日頃からの体調管理、予防策等もアドバイスさせていただいています。
みなさんも一緒に健康な冬を過ごしましょう！

訪問看護の
ご依頼やご相談は随時
お待ちしておりますので
お気軽にご連絡ください！



専門の知識を持つスタッフが訪問します！

 **あまてらす** 訪問看護 
ステーション

〒869-1101 熊本県菊池郡菊陽町津久礼2172-19

▼お問い合わせはこちら

096-273-9854

