




## インフルエンザ予防接種について



接種期間	平成28年10月1日(土)～平成28年12月29日(火)
接種回数	13歳未満 2回 / 13歳以上 1回
料金	料金は9月末に直接お問い合わせ下さい 
適応年齢	対象年齢は生後6ヶ月以上ですが、1歳未満は免疫の獲得率が低い ため当院では1歳以上の方にお勧めしております。 上記を理解した上で希望される方は一度ご相談下さい。
予約方法	当日の電話予約 (TEL) 22-6601 ※接種の際母子手帳のない方は、事故防止の為に接種が出来ませんので 忘れずに必ずお持ち下さい。

## インフルエンザ予防法



### 流行前の予防接種

インフルエンザワクチンは、罹患時の重症化防止に有効と言われています。  
子どもだけでなく、周りの大人の方も予防接種を受け、感染防止に努めることが大切です。

### 体力の保持

体力が低下していると、ウイルスに感染しやすくなります。十分な睡眠とることと、日頃からあまり厚着をしない様に心掛けまし



### 室内の湿度を保つ

ウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。室内では加湿器などを使って十分な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。その際、定期的に室内の換気も行いましょう。



### 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高める為に十分な休養と、バランスの取れた栄養摂取を日頃から心掛けましょう。



### 外出後の手洗いうがい・洗顔

インフルエンザウイルスは「飛沫感染」、感染者のくしゃみや咳によると考えられています。1回のくしゃみで約200万個、咳で約10万個飛び散ります。万全を期する為にも、洗える部分は洗う様心掛けましょう。

### 流行期は人混みを避け、外出時のマスク着用

マスクを着用する事によって、他人からの感染を防ぎ、また他人に感染させることも防ぐ効果があります。

