



11月のテーマ



インフルエンザにご用心！

インフルエンザと風邪の違い

冬場に咳や発熱があった時、インフルエンザなのか症状の重い風邪なのか、迷うときがありますね。でもこの二つ、似ているようで、全くの別物なんです。

症状	風邪	インフルエンザ
		
発症時期	1年を通して発症	冬季に発症
主な症状	呼吸器症状 消化器症状	全身症状
症状の進行	ゆるやか	急激
発熱	37～38℃の微熱	38℃以上の高熱
主な症状	くしゃみ、咳 喉の痛み 鼻水、鼻づまり	咳 喉の痛み 鼻水 全身の倦怠感 食欲不振 関節痛、筋肉痛、頭痛 など

インフルエンザチェックリスト

- Q1、急に 38℃以上の熱が出た
- Q2、全身の関節や筋肉が痛い
- Q3、頭が痛い
- Q4、全身のだるさがある
- Q5、咳や喉の痛み、鼻水の症状がある
- Q6、身近な人がインフルエンザにかかっている
- Q7、室内の空気が乾燥している
- Q8、睡眠不足
- Q9、通勤や通学でバスや電車に乗り、人混みの中にいる
- Q10、帰宅後、うがいや手洗いをしていない



※「はい」の数が多いとインフルエンザの可能性が高いため、
病院に行き、診察を受けるようにしましょう。

インフルエンザの予防方法

●予防接種

ウィルスに感染しても発病する可能性が低くなり、万が一インフルエンザにかかっても重症化を防止することができます。



●咳エチケットとマスクの着用

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生する飛沫感染の為、飛沫を浴びないようにすれば、感染する機会は大きく減少します。

●外出後の手洗い等

全ての感染症予防の基本です。
アルコール製剤による手指衛生も効果有り。



●適度な湿度の保持

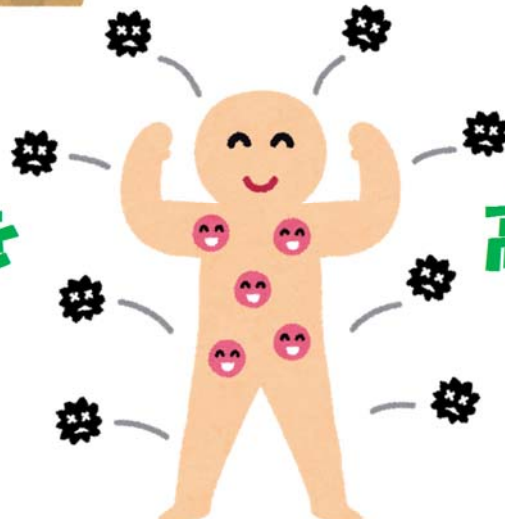
乾燥しやすい室内では、加湿器等を使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

●十分な休養とバランス良い栄養摂取

日頃から心がけることで、体の免疫力を高めることができます。



免疫力を



高めよう!

インフルエンザ予防接種補助金の利用方法



報道健保築地健診プラザ 6階	予約不要(男性日・女性日有り)。平成 29 年度は無料。
報道健保築地診療所 5階	火・木・金の午後。平成 29 年度は無料。
契約医療機関で接種の場合	「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」と「保険証」を医療機関窓口に提出し、補助金 1,500 円控除後の金額を支払う。
全国の医療機関で接種の場合	予防接種後、「インフルエンザ予防接種補助金請求書」に領収書を添付し、報道健保に補助金 1,500 円を申請。後日支給。

東京都報道事業健康保健組合

<http://www.houdou-kenpo.or.jp> (東振協にリンク)

東振協ホームページ <http://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>

インフルエンザに感染したら…



医師の許可が出るまで出勤停止です。
(白川プロは、一日あたりの給与の8割支給)
会社に速やかに報告して下さい。
熱が下がった後も2日間は外出は避け、
安静に過ごす事。