

ゆずる通信

令和4年12月1日 NO.107



忘れてませんか?

インフルエンザ



インフルエンザの症状

感染して1~3日

発熱 悪寒 頭痛 咳

鼻水 のどの痛み 関節痛

筋肉痛 疲労感 など

予防接種を 受けましょう

予防接種を受けることで
重症化を予防できます。

お身体に不安のある方は
主治医にご相談ください。

予防・療養の ポイント

- 換気
- こまめな流水・せっけん
手洗いや手指消毒
- 外出や人が集まる場所
ではマスクをつける
- 人と人の距離を適切に保つ
- 重症化リスクの高い人は
外出を極力避ける
- 水分補給と休息

飛沫の飛ぶ
距離の目安

会話 1~2m
咳 3m
くしゃみ 5m

年末年始のおしらせ

12月30日(金)~1月3日(火)は
年末年始のため
お休みさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、
よろしくお願い致します。