

インフルエンザ 警報 レベル

厚生労働省は令和7年1月9日、インフルエンザ新規感染者数が定点当たり人数で、警報レベル30人を超える64人だったと発表しました。

感染予防をこころがけましょう！

1

予防接種



インフルエンザにかかっても重くならないよう、予防接種が推奨されています。**全板国保の予防接種費用補助は1月31日までの接種が補助対象です。**詳しくはホームページをご確認ください。

2

マスクの着用・せきエチケット



人ごみでは、ウイルスを吸い込まないようにマスクを着用しましょう。また、せきやくしゃみが出ている間は、家族や周りの人にうつさないようマスクやハンカチなどで口や鼻をおおうなど「せきエチケット」をこころがけましょう。

3

十分な休養と バランスのよい食事



体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な休養とバランスの良い食事をこころがけましょう。

4

しっかり 手洗いをする



流水・石鹸による手洗いは、手や指などについたウイルスを洗い流すのに有効です。