

## みんなで予防しよう！インフルエンザ！

インフルエンザは全身の倦怠感や関節痛、発熱などを伴います。その感染力も脅威で、決して侮ってはいけない病です！



### インフルエンザの予防法3選！



#### 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンには、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効であることがわかっています。



#### 手洗い

流水・石鹸による手洗いは、手指などについていたインフルエンザウイルスを物理的に除去する有効な方法です。また、アルコールによる手指の消毒も効果があります。



#### 加湿

空気が乾燥すると、起動粘膜の防御が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使い湿度を50～60%に保ちましょう！

引用：厚生労働省HP 令和4年度インフルエンザQ&A

感染症予防や健康づくりのためにも体調管理を行いたいと思ったら……

### 『QUPiO Plus(クピオプラス)』はあなたの健康づくりをサポートします！



- 日常的に出来るインフルエンザ予防や対策を「健康お役立ち記事」でチェック！

- 体重・食事・歩数など日々の記録も簡単に！振り返りもしやすく、おすすめです！

# 東京電力健康保険組合