

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザってどうやって感染するの？



飛沫感染

インフルエンザにかかっている人の咳・くしゃみ等のしぶきに含まれるウイルスを吸い込む事で感染する。

接触感染

鼻水をかんだ手についたウイルスがドアノブや机につき、手から鼻の粘膜をとおって感染する。

インフルエンザの症状って？

- ①急な発熱
- ②関節痛
- ③筋肉痛
- ④頭痛
- ⑤全身倦怠感
- ⑥のどの痛み
- ⑦咳・鼻水

予防するには？どうしたらいいの？

- ①予防接種を受けましょう。
- ②手洗い・うがいをしましょう。
接触による感染を防ぎ、うがいで喉の状態を整えます。
- ③健康管理が大切です。栄養と休養を十分とりましょう。
抵抗力を高める事で感染しにくくなります。
- ④人ごみを避けましょう。
人が多い場所は換気も悪く、ウイルスが多いです。
長居は避けましょう。
- ⑤加湿・換気をしよう。
加湿器などで湿度を50~60%に保ち、
換気も行いましょう。
- ⑥マスクをしましょう。咳エチケットが大切です。

インフルエンザにかかったらどうしたらいいの？

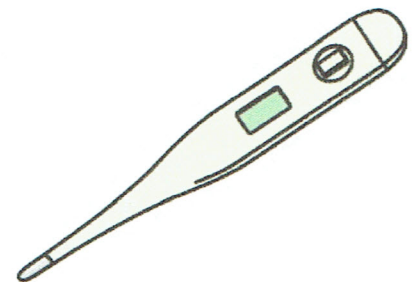
- ① 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- ② 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ③ 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたい物で結構です。
- ④ 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさない為に不織布製マスクを着用しましょう。
- ⑤ 人混みや繁華街への外出を控えましょう。

インフルエンザにかかったら レッツ倶楽部は休むの？

★ LETS倶楽部では、インフルエンザにかかった場合…
発症から7日、かつ解熱後2日まで自宅療養をお願いしています！

★ LETS倶楽部でインフルエンザが流行した場合…（5名前後）
送迎時の体温測定を行います。

★ 熱発時には帰宅して頂く事となりますが、
ご協力よろしくお願いします。



リハビリ+ステーション
Let's Enjoy Training School
LETS倶楽部 姫路