



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

風の冷たさが春の訪れを感じさせる日が続いています。

季節の変わり目の今、昨年の12月から強化月間としてお知らせしていた風邪とインフルエンザが、
また流行しだしています。

今回は、番外編として、うつらない・うつさないためのケアをお届けいたします。

強化月間(番外号): 風邪・インフルエンザ(うつらない・うつさない編)

つらいインフルエンザの症状を体験しないために お仕事を休まないために
予防と早めの治療

Q1. インフルエンザを予防するには？

インフルエンザは、普通の風邪よりもこわい感染症。忙しくて休めない社会人の方には、
予防と早めの治療が大切です。周囲にうつさないためにも、配慮が肝心です。

- 日頃から抵抗力をつける・・・栄養と休養・うがいと手洗い
- ワクチンを接種する

Q2. インフルエンザにかかってしまったら、治療は？

- 早めに受診・・・発症してすぐであれば、インフルエンザウィルスの増殖を抑える
抗インフルエンザ薬で、症状の長期化や悪化を防げます。
- 休む・・・無理せず、栄養と睡眠を十分とりましょう。
- マスクを着用する・・・インフルエンザの症状が出てから3～7日間は、まわりの人に
うつす可能性があるといわれています。職場に復帰後も、咳やくしゃみなどが続いている
場合は、マスクを着用しましょう。

うつらない・うつさないは 社会人のエチケット

■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」
フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への
ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>
〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル6F
tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

