

福島県内インフルエンザ流行中

「かからない」、「うつさない」ために
基本的な感染防止対策を徹底しましょう！
重症化予防には予防接種も有効です。

○手洗い・消毒

流水と石けんで手指や爪の間、
手首までしっかりと洗いましょう。
アルコールによる手指消毒も
効果的です。



手を洗おう

○マスクの着用

通院や医療機関、高齢者施設など
を訪問する際は感染予防としてマ
スクを着用しましょう。



マスクをしよう

○加湿

加湿器を使用するなどして、
適度な湿度(50~60%)を保ち
ましょう。



○換気

暖房中も室内ではこまめに換
気をしましょう。部屋の対角
の窓をあけると効果的です。



換気をしよう

○体の免疫を高める生活習慣

バランスのよい食事と十分な休
養、睡眠を心がけましょう。



○体調管理

普段と体調が異なる場合には、出勤や登校を
控えるなど体調管理に留意してください。

○予防接種

重症化予防には予防接種も有効です。

《発熱などの症状がある場合》

- ・咳やくしゃみなどの症状がある場合には、周りの人へうつさないためにも、マスクを着用しましょう。
- ・乳幼児や高齢者は重症化するリスクがありますので、早めに医療機関を受診しましょう。
- ・かかりつけ医がいない場合は、日ごろから発熱時に受診可能な近隣の医療機関を確認しておきましょう。



裏面には予防接種のお知らせがあります。

インフルエンザ予防接種の助成は1月末、
新型コロナウイルス予防接種の助成は2月末
で終了します。

接種はお早めに



詳細な情報はホームページをご覧ください、
保健センターにお問い合わせください。

北塩原村ホームページ

高齢者の方は
こちら



中学生以下・
妊婦の方は
こちら



《インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種》

○助成対象者

- ①高齢者
- ②60歳～64歳の心臓、腎臓、呼吸器疾患またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で身体障害者手帳1級相当の方
- ③生後6か月～中学生以下
- ④妊婦

○自己負担額

1回 1,000円(非課税世帯の方は無料)

○実施期間

インフルエンザ：令和7年1月31日(金曜日)まで

※1月末までに完了できない方などは保健センター(0241-28-3733)にご相談ください。

新型コロナワクチン：令和7年2月28日(金曜日)まで

裏面もあります。

村公式LINEでも情報を発信しております。
ぜひこの機会に友達登録をお願いします。

友達登録をする場合は

こちらのQRコードを読み取りください。 ID: @kitashiobara_vill

