

各組合員・準組合員 様

インフルエンザの流行に注意

インフルエンザは、例年 12 月から 3 月頃にかけて流行しますが、宇都宮市でもすでに流行入りの目安となる感染者数が基準値を超え、今シーズンの流行入りとなりました。今後、患者数は急増すると推測されます。

インフルエンザは、38 度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れることが特徴で、併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

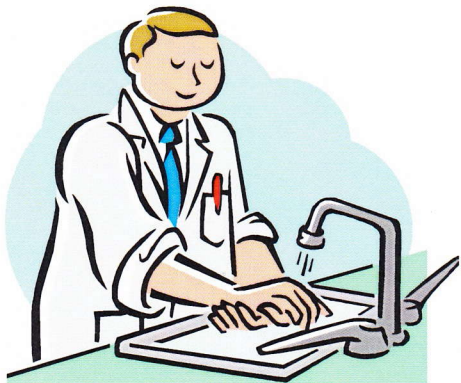
インフルエンザにかかっても軽症で回復する方もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう方もいます。高齢者や小児では特に注意が必要です。

インフルエンザへの感染を予防するためにも、小まめなうがいや流水・石鹸による手洗い、マスクの着用など忘れずにしましょう。

室内で加湿器などを使用して適度な湿度を保持したり、十分な休養・バランスのとれた栄養摂取を心がけたり、人混みや繁華街への外出を控えたりすることも大切です。

また、具合が悪いと感じたときには早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザに感染してしまった場合は、無理をして職場や学校などに行くことは絶対にせず、自宅で安静にして水分を十分に補給したりすることを心がけ、休養するようにしましょう。



宇都宮卸商業団地協同組合

TEL 028-656-2323

FAX 028-656-7275

<http://www.umic.or.jp>