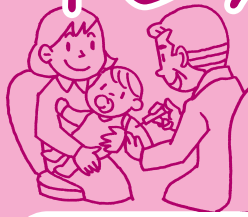


手洗い、うがいが基本です

# インフルエンザ

## 予防対策



健康課 内線 387

### ■日常生活でできる予防方法

- ① 栄養と休養を十分取る
- ② 人込みを避ける
- ③ 適度な温度、湿度を保つ
- ④ 外出後の手洗いとうがいの励行
- ⑤ マスクを着用する

### ■インフルエンザにかかったら・・・

インフルエンザの症状は風邪の症状に似ています。インフルエンザウイルスの潜伏期間は1～3日で、突然38度～40度の高熱を出し、同時に、頭痛、筋肉痛、けん怠感、のどの痛み、せきなどの症状が現れます。熱が出たらできるだけ早く医療機関に行って治療を受けましょう(48時間以内の受診を心掛けてください)。

### ■相談窓口

NPO法人バイオメディカルサイエンス研究会(バムサ)にインフルエンザ等相談窓口が設置されています。インフルエンザの一般的予防方法、流行状況や予防接種の意義、有効性、副反応などに関する疑問についてお答えします。

◇期 間 3月31日まで(予定)

◇日 時 月曜日～金曜日(祝日は除く)  
午前9時30分～午後5時

◇電 話 03・3200・6784

◇F A X 03・3200・5209

◇E-mail influt@npo-bmsa.org



## 2006年 みのかも成人式

「響～キッカケは  
いつも故郷から～」



と き 1月9日(祝) 午前9時～

と ころ 文化会館

内 容 式典・アトラクション・記念撮影など

対 象 昭和60年4月2日から61年4月1日までに生まれた人のうち、市内在住もしくは市外転出者で、参加を申し込みされた人

※特別企画として、10年後への手紙を募集します。  
案内状に専用封筒を同封しましたので、当日持参してください

社会教育課(中央公民館) 25・4141