

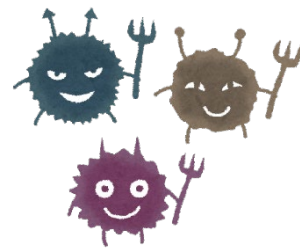
冬を迎える準備を始めましょう

★高齢者のインフルエンザは

重症化することがあります

流行する前のワクチン接種などが有効です。

インフルエンザとは？



- ・ 38℃以上の発熱
- ・ 頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れる
- ・ 高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は、肺炎など重症化することがあります

インフルエンザを予防する有効な方法

①流行前のワクチン接種

②手洗いやアルコール製剤による

手指消毒



③感染を広げないために“咳エチケット”

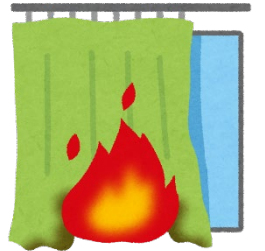
を心がける（他の人に向けて咳や

くしゃみをしない・マスクをするなど）



★ストーブ火災に注意！

ストーブ火災は気温の低い冬の時期に多発します。



①寝る時にストーブを使わない

②ストーブの上に洗濯物などを干さない

③近くに燃えやすいものやスプレー缶を置かない

★冬の入浴時 急激な温度差が危険を招く！

寒い脱衣所で身体が冷えた後、熱いシャワーを浴びたり湯船につかったりすると、血圧が急激に上昇・下降する「ヒートショック」になることがあります。

①入浴前に浴槽のふたを開けて、浴室を蒸気で暖めておく

②お湯の温度は39℃～41℃。長湯しない

③足元から心臓に向かって順にかけ湯をする