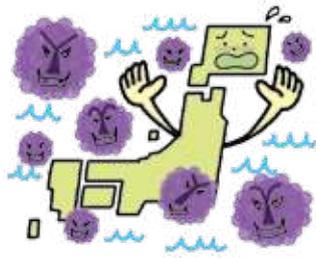


# 予防接種のほかにも **こんな工夫** でインフルエンザ予防

流行しはじめたら  
気をつけましょう!



人ごみでは  
マスクをする

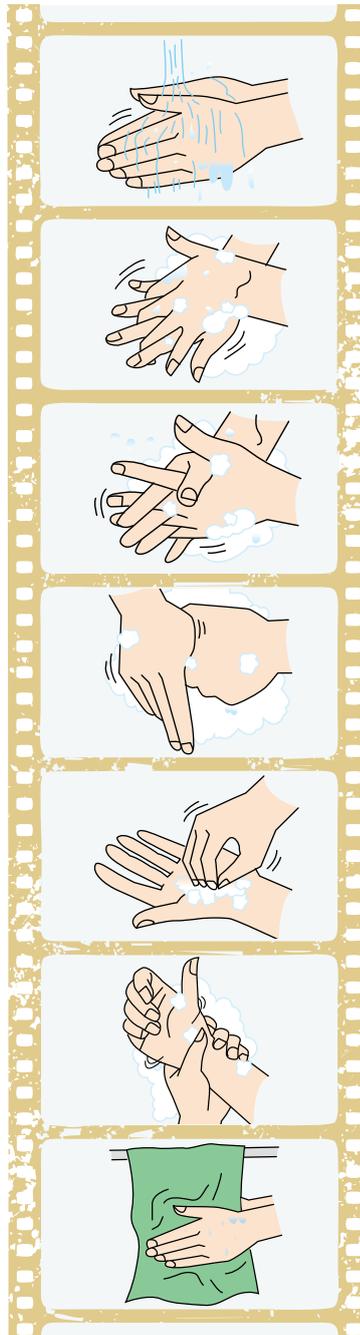
手洗い・手の消毒



十分な栄養と  
睡眠をとる

もしインフルエンザにかかってしまったら、  
他の人にうつさないようにマスクの着用、  
せきエチケットも忘れずに。

手洗いは **15秒以上かけて** しっかりと!



1

手指を流水で濡らし、石けんをつけて手のひらをこすり合わせ、よく泡立てる。

2

手の甲から指にかけて、反対側の手のひらでこする。

3

指を組み、指の間を洗う。

4

親指を反対側の手でねじるように洗う。

5

指先や爪の間を反対側の手のひらでこする。

6

手首を反対側の手でねじるように洗う。

7

流水でよくすすぎ、清潔なタオルでふく。



インフルエンザに  
負けないように  
準備をお忘れなく!

## 日通健保ではインフルエンザ予防接種の 費用補助を実施しています

被保険者 1,000 円補助 (1人1回限り)

対象者	日通健保の被保険者
期間	2019年10月～2020年1月
実施要綱	詳しくは、所属事業所の担当者へお問い合わせください。

各事業所の契約・提携医療機関での実施（集団接種）のほか、各自のかかりつけ医など医療機関での実施（個別接種）も可能です。