



## 高齢者あんしんセンター希望館たより

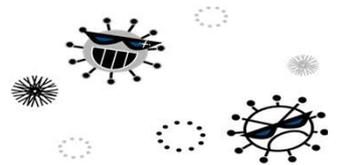
新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行に備えて、早目の予防接種などをこころがけ、冬を元気に乗り越えましょう。

市は、65歳以上の高齢者などを対象に、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ予防接種の費用助成を実施します。

(予防接種を受ける際に、医療機関へご確認ください)

### インフルエンザの予防方法について

- 人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- 帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。
- 栄養と休養を十分にとりましょう。
- 室内では加湿と換気をよくしましょう。



ぴったりと顔に  
合わせてマスク！



指や爪の間、手首も  
しっかり！



喉の奥まで  
3回以上！



裏面もあります

# 発熱などの体調不良に備えて 早めに準備しておきましょう。



解熱鎮痛剤



抗原検査キット



(一般用)



国が承認したキットの一覧が確認できます。



体温計・日持ちする食料品(5~7日分)

## 事前に確認しておきましょう。

電話相談窓口などの連絡先を電話機のそばに置いたり、電話機などに登録しておきましょう。

**病院案内**：救急車を利用しなくても、自宅の車等で行ける場合に診療可能な病院を案内します。(24時間対応)

電話番号：027-325-0011

＼お問い合わせはこちらまで！／

❀ **高齢者あんしんセンター希望館** ❀ (開設時間 平日8:30~17:15)

高崎市江木町1093-1

027-322-2034 (直通) ・ 027-322-4985 (代表)

青木・石井・田口・湯本・鳥塚