

1 2月7日（木）放送分

○インフルエンザ警報発令（保健課）

インフルエンザの発生状況から岡山県にインフルエンザ警報が発令されました。

インフルエンザを予防するため、家に帰ったら手洗いと手指の消毒をし、人混みに入る場合にはマスクを着用しましょう。

また、室内では加湿器を使うなど適度な湿度を保ち、十分な睡眠、バランスの良い食事などに気を付けて、抵抗力をつけましょう。

インフルエンザにかかったかな？という時は、医療機関にあらかじめ電話の上、早めに受診してください。