



インフルエンザの予防接種 を受けましょう

65歳以上で、無料で公共医療を受けられる資格のある人*は無料です。

インフルエンザワクチンは、新型コロナウイルス（COVID-19）からあなたを守ることはできません。

-  **1** 無料のインフルエンザ予防接種-2020年3月18日より、地元の掛かりつけ医（GP）、または一部の開業薬剤師から予防接種が受けられます。
-  **2** 咳・くしゃみ-咳・くしゃみはティッシュまたは衣類で覆い、その後20秒間手を洗います（子供の鼻を拭いた後も手を洗いましょう）。
-  **3** 定期的に手を洗う-石鹸と水で定期的に20秒間手を洗うか、除菌ジェルを使用します。
-  **4** 食器を共有しない-共有のプレートで自分のスプーン、フォーク、箸を使用すると、病気を広めてしまう可能性があります。
-  **5** 唾を吐くときにはティッシュを使用する-唾を吐く必要がある場合は、ティッシュに唾を吐き、ゴミ箱に捨ててから手を洗います。
-  **6** 気分が悪い時-発熱、悪寒、筋肉痛、鼻水、咳、胃痛がある場合は、ヘルスライン 0800 611 116 に電話するか、地元の掛かりつけ医（GP）に（事前に電話で伝えた上で）相談してください。要望に応じて通訳の利用が可能です。

*無料で公共医療を受けられる資格がない場合、掛かりつけ医（GP）または地元の薬剤師からインフルエンザワクチンを購入することができます。詳細については、www.healthpoint.co.nzを参照してください。

インフルエンザワクチンは処方薬です。利点および起こりうるリスクについては、掛かりつけ医（GP）、看護師、または地元の薬剤師に相談してください。もしくは、ヘルスライン 0800 611 116に電話してください。