

2月

巡回診療
日程表



(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	時間(午後)	担当医
見立	4(木)	2:00~ 2:30	番場医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	25(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

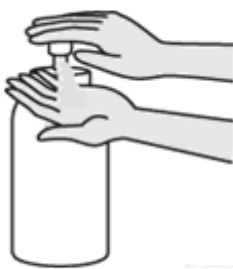
会場	診療日	時間(午後)	担当医
鷲崎	12(金)	2:00~ 3:00	石塚医師
藻浦	15(月)	2:10~ 2:40	大森医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	8(月)・22(月)	2:15~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:30	
江積	18(木)	2:30~ 3:00	小林医師

本格的な冬が続いています。この時期は感染症がピークを迎える時期でもあります。冬季に問題となる感染症には、かぜ症候群、インフルエンザ、肺炎などの呼吸器感染症と、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルス性の感染性胃腸炎があります。これらの予防に効果的なのが手洗いです。下に、正しい手洗いの方法を載せましたので、ぜひ一度確認してみてください。

① 手指を勢いよく出した流水で前洗いです



② 手洗い剤を手平にとる



③ 手の平と手の平をこする



④ 右手の平を左手の甲に重ねてこする(逆もおこなう)



⑤ 両手の指を組み合わせて手の平と手の甲をこする。また、肘まで手洗い剤をいきわたらせ、しっかり洗う



⑥ 勢いよく出した流水でしっかり洗剤を洗い流す



⑦ よく水分を取る



手を洗う時間の目安は20秒です

