

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

12月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	13(金)	2:00~ 2:30	小林諭医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	20(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	18(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	16(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	2(月)・23(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

インフルエンザを予防しましょう

日本では、例年12月~4月頃にインフルエンザが流行します。インフルエンザは高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



免疫力をつける

インフルエンザワクチン接種(予防接種)により、免疫力が高まります。予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らします。また、もし発症した場合でも重症化を防ぐことができます。12月中旬までに接種することをおすすめします。

感染経路を断つ

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染(感染した人の咳やくしゃみを別の人が吸い込む)と接触感染(インフルエンザウイルスがついたドアノブなどに触れた手で口や鼻を触る)があります。これを防ぐには、手洗いや手指のアルコール消毒に加え、咳エチケットが大切です。「咳エチケット」とは、感染症の拡大を防ぐ対策のひとつです。

咳・くしゃみをする際には

- ①マスクを着用する
- ②ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う
- ③上着の内側や袖で覆う

が、基本となります。



抵抗力をつける

日頃から、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけ、体力を保つことが大切です。また、空気が乾燥すると気道粘膜の抵抗力が低下するので、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも予防に効果的です。

予防の三原則