

(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	17(木)	2:00~ 2:30	布施医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	10(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	16(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	14(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	21(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

インフルエンザに負けないからだづくり

毎年秋ごろから感染が増え始め、冬に流行するインフルエンザ。今年は、新型コロナとインフルエンザの同時流行が心配されています。今年、新型コロナウイルスの流行により広がった「新しい生活様式」は、インフルエンザの感染予防にも有効とされています。

日常生活における生活様式の7つの基本

マスク着用
咳エチケット

熱中症には注意

外出時にはマスク

密 接回避・距離の確保

離れていても
心は1つ

できれば2m
(最低1m) 離れる

石けんで手洗い
消毒

まめに手洗い
消毒を

熱・風邪の
症状外
発熱がある
場合は
外出を控える

毎朝 体温測定
健康確認を!

密 集回避

密 閉回避

風通し悪いよね?

こまめに換気

新鮮な空気は
気持ちいい