

冬の感染症予防



冬は、インフルエンザ、ノロウイルスなどのさまざまな感染症の流行するシーズンです。次のことに気をつけて感染症を予防しましょう！

★感染を防ぐ

- ①手洗い 石けんを使い、流水で30秒以上洗う。
- ②うがい 水を口に含み、口の中を洗い流します。もう一度新しい水を口に含み、上を向いてのどの奥をガラガラうがいします。
- ③外出 感染症が流行している時には人ごみへの外出は避ける。
- ④マスク 熱や咳などの症状のある人はマスク（不織布製）をつける。症状のない人もマスク着用により、のど・鼻が加湿されて予防効果がある。
- ⑤換気 1時間に1回は窓を開けて部屋の空気を入れ替える。
- ⑥加湿 部屋の湿度は60～70%が最適。



★抵抗力をつける

- ①食事 3食バランス良く食べ、特にビタミンA、Cを多めにとる。水分の補給も忘れずに。
- ②睡眠 なるべく1日7～8時間の睡眠をとる。できれば夜12時には眠るようにする。
- ③予防接種（インフルエンザ） 流行する前（12月中旬まで）に接種することをおすすめします。

※インフルエンザ予防接種助成制度について

市民税非課税世帯・生活保護世帯の方には1,000円を助成します。詳しくは広報がまごおり10月号をご覧ください。

「かかりつけ医」を持ちましょう

日ごろから、あなたやあなたの家族の病気や健康の不安などを遠慮なく相談できる医師を「かかりつけ医」といいます。あなたはかかりつけ医がいますか？

「はい、います」



- 子どもが熱を出した時にもすぐに見てくれて、気軽に相談できるので安心だよ。
- 自分の体のことも相談できるし、健診や予防接種や家族の健康についても相談ののってくれるよ。
- 必要な時は専門の医療機関を紹介してくれ、病気についてもわかりやすく教えてくれるよ。

「いません」



- ◆自分は健康には自信があるから、医者にはかかったことがないよ。
- ◆風邪をひいても、よく寝て、安静にして栄養をとっていればそのうちに治るよ。
- ◆若いうちは気合いで治しとったけど、最近は一晩二晩寝ても治らんようになったなあ。

※「いません」の人は一見健康に見えますが、気づかぬうちに病気がすすんでいることもあります。症状が軽いうちに、かかりつけ医に相談し、早めに治療するように心がけましょう。

夜間や時間外に急な病気で困ったら！

- 休日急病診療所【日・祝日、年末年始 午前9時～正午、午後1時～5時】☎67・2555
診療科目：内科・小児科 持ち物：保険証・子ども医療受給者証など
- 在宅当番医 【平日：午後8時～11時、日・祝日、年末年始：午後5時～11時】
☎67・2828 <テレホンガイド>
- 小児救急電話相談 看護師による救急電話相談 【土・日・祝日、年末年始 午後7時～11時】
☎#8000（短縮番号）または☎052・263・9909
- 救急医療情報センター 受診可能な救急医療機関の案内（24時間体制）
☎0532・63・1133
- 育児もしもしキャッチ（時間外電話相談）【火～土曜日 午後5時～9時】
☎0562・43・0555

