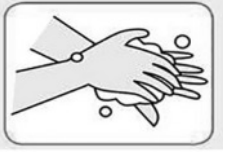


冬に流行する感染症を予防しましょう



①手のひらを洗う



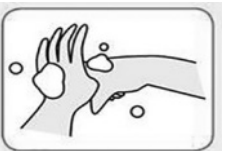
②手の甲を洗う



③指の先を洗う



④指の間を洗う



⑤親指を洗う



⑥手首を洗う

正しい手洗い方法



インフルエンザ

外気や室内の空気が乾燥し、インフルエンザウィルスがまん延する季節がやってきました。  
インフルエンザは咳やくしゃみなどによる飛沫、手指の接触によって感染します。  
高熱や関節の痛みなどの症状を伴い、人によっては重症化する恐れもあります。  
(文・健康福祉課杉田保健師)

予防

手洗い・うがい・マスク  
帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗い・うがいをしましょう。  
ウィルスは石けんに弱い  
ため、しっかりと泡立てて丁寧に洗いましょう。  
予防のためにマスクを着用し、予期しない咳やくしゃみが出るときは口元をハンカチや袖で覆う「咳エチケット」を心がけましょう。  
体力をつけよう  
ウィルスは免疫力が弱っているときに感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスの良い食事で免疫力を高めておきましょう。  
予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を少なくし、重症化を防ぐ効果があります。

ります。ただし、予防接種の持続性は一般的に数か月。また、流行するウィルスの型は毎年変わるため、毎年接種することが望まれます。  
適度な湿度  
空気の乾燥により、ノドの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って室内の湿度を50〜60%に保つことも効果的です。  
外出は控えめに  
インフルエンザが流行してきたら、人ごみや繁華街への外出を控えましょう。  
急な発熱や全身の倦怠感を感じたら  
38度以上の急な発熱、咳やノドの痛み、全身の倦怠感など、インフルエンザが疑われる症状が現れたら早めに医療機関（内科や小児科）を受診しましょう。

苫小牧市医師会休日当番実施医療機関

(診療時間 9時～17時)

1月 (内科)	1月 (外科)
12日 苫小牧消化器外科 北栄町3 ☎⑤① 6655	12日 同樹会苫小牧病院 新中野町3 ☎③⑥ 1221
13日 阿部内科医院 本町1 ☎③⑥ 0066	13日 みら整形ペインクリニック 北栄町1 ☎⑤③ 7100
19日 錦岡医院 宮前町2 ☎⑥⑦ 0013	19日 苫小牧日翔病院 矢代町2 ☎⑦② 7000
26日 とまこまい北星クリニック 拓勇東町4 ☎⑤⑦ 8000	26日 アーク整形外科クリニック ときわ町3 ☎⑥⑧ 6111
2月 (内科)	2月 (外科)
2日 すえくに医院 川沿町6 ☎⑦② 8385	2日 三上外科整形外科 元中野町3 ☎③③ 7815
9日 吉田内科医院 川沿町4 ☎⑦③ 6233	9日 同樹会苫小牧病院 新中野町3 ☎③⑥ 1221



苫小牧夜間休日急病センター (苫小牧市旭町2丁目) ☎③⑤ 0001

○科目 内科、小児科

○診療時間 平日：19時～翌朝7時 土曜：14時～翌朝7時

日曜・祝日、年末年始(12/31～1/3)：9時～翌朝7時