

インフルエンザ・ノロウイルス 冬の感染症対策！



具合が悪いと感じたら、我慢せず早めに医療機関を受診しましょう。休養・水分補給も忘れずに。

<インフルエンザ>

インフルエンザは毎年冬に流行し、健康に大きな影響を与える感染症です。次のことを心がけて発生予防とまん延防止に努めましょう。

◇流行前のワクチン接種

お子さんや高齢者の方のインフルエンザ予防接種費用の一部助成は平成29年1月31日までです。

◇咳エチケット

- ・咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
- ・咳やくしゃみが出るときはマスクをする。
- ・やむを得ず手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う。

◇外出後の流水・石鹸による手洗い

◇適度な湿度の保持

◇十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

◇人混みや繁華街への外出を控える

<ノロウイルス>

ノロウイルスは、吐き気・おう吐・下痢・発熱の症状を呈します。ほとんどの場合1～2日で改善しますが、感染力が強く学校や施設で集団感染が発生します。感染した人の便からは、長い場合では約1カ月間ウイルスが検出されます。

◇食事の前には液体せっけんで30秒以上「手洗い」

- ・食品を扱う前には2回手洗いする。

◇糞便やおう吐物の処理をするときは、使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用

◇食品の加熱処理を徹底

◇汚染された場所や衣類・物を消毒

- 次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)の濃度
 - ・ドア、手摺り、床、物の拭き上げ: 0.02% (2ℓの水にペットボトルキャップ2杯)
 - ・トイレ掃除、おう吐物の処理: 0.1% (2ℓの水にペットボトルキャップ8杯強)

《2月の乳幼児健診》

◇受付時間 午後1時30分～2時

- ・1歳6カ月児健診 2月6日(月)
対象: 平成27年6月～7月生
- ・2歳児歯科健診 2月7日(火)
対象: 平成26年12月～平成27年1月生
- ・4カ月児健診 2月13日(月)
対象: 平成28年10月生

「街の保健室」を開催します

稲敷地域医療連絡協議会では、「街の保健室」を開催します。東京医科大学茨城医療センター看護部の看護師により、健康に関する相談と血圧測定・体脂肪測定・血管年齢測定を無料で行います。

事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

◇日時 1月21日(土) 午前10時～11時30分

◇会場 ヨークベニマル美浦店

◇問合せ 保健センター ☎ 029-885-1889



休日当番医

診療時間: 午前9時～午後4時 *都合により当番医を変更することがあります。
※お問合せ先: なるしま内科医院 ☎ 029-869-4820

1月	15日(日)	市川ファミリークリニック 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-843-3301 ☎0299-79-2114	2月	5日(日)	印南クリニック 古橋医院	阿見 稲敷	☎029-834-2222 ☎0299-78-3770
	22日(日)	はたかわ医院 佐倉クリニック	美浦 稲敷	☎029-885-2358 ☎029-892-7011		11日(土)	つじ耳鼻咽喉科クリニック いわき内科クリニック	阿見 稲敷	☎029-801-3387 ☎029-875-5100
	29日(日)	かない皮フ科 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-888-8188 ☎029-892-3640		12日(日)	かたやま耳鼻咽喉科 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎029-887-3349 ☎029-834-5777