

インフルエンザに気をつけてください。

三重県では、インフルエンザの感染拡大が警報レベルになったと発表がありました。これから、年末年始の休みに入ります。体調管理には十分気をつけてください。

★ 症状 ★

- ・急な悪寒や38℃以上の発熱、全身のだるさ、筋肉痛があらわれます。
- ・そのほか、腹痛や嘔吐、下痢などの症状がみられる場合もあります。
- ・その後、せき、鼻水などがでて、気管支炎、中耳炎などを起こす場合もあります。



★ 家庭でできる対策 ★

- ① 外から帰ってきたとき、食事前など、流水・石けんによる手洗い・手指消毒をしましょう。
- ② 換気をこころがけましょう。また、室内が乾燥しないように加湿をしましょう。



2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、
部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！

- ③ 十分な休養とバランスの取れた食事を心がけましょう。
- ④ せきやくしゃみが出るときは、ハンカチ、袖等を使って口や鼻を押さえるようにしましょう。
鼻水が出るときは、ティッシュで拭くようにしましょう。
使ったティッシュはすぐゴミ箱に捨て、手を洗うように心がけましょう。
- ⑤ 「元気がない」「ご飯を食べない」など、いつもと様子がちがうときは、なるべく早く布団に入るようにしましょう。
- ⑥ 体調が悪くなった場合は、早めにかかりつけ医等、医療機関を受診しましょう。
(大阪市休日・夜間応急診療所の診察について 問合せ・連絡先:23-1364)

◆ 日曜・祝日・年末年始(12月31日～1月3日)

診察時間:9時～12時、14時～17時

受付時間:8時45分～11時30分、13時45分～16時30分

◆ 夜間(毎日) ※小児科は3歳以上(3歳未満のお子さんの受診は問合せてください。)

診察時間:20時～22時30分

受付時間:20時～22時

(みえ子ども医療ダイヤル #8000)

こどもの病気や薬などに関することについて、専門相談員に相談することができます。

◆ 月曜日から土曜日まで:19時～翌朝8時まで

◆ 日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月3日まで):8時～翌朝8時まで(24時間)

※ダイヤル式・IP電話など繋がらない場合は059-232-9955 へおかけください。