

製鉄記念 室蘭病院の＼知つ得！納得!!／ インフォメーション Vol.105

今年も
大流行 インフルエンザにご注意！

インフルエンザは普通のかぜとは異なり、突然の38℃以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。

2018年1月4日現在、インフルエンザの定点当たり報告数が室蘭保健所管内で

警報レベルとなり、

全道的に流行地域が拡大しています。

深刻な供給不足で話題になったインフルエンザワクチンも安定供給されるようになりました。インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止に有効ですので、未接種の方はお問い合わせ下さい。

インフルエンザは今、日本全国で流行しており、注意が必要です。



製鉄記念室蘭病院では長期で働くボランティアさんを募集しております。
ボランティア未経験の方でも可能です。
少しでも気になる方は、どうぞお気軽にご連絡ください。

ボランティア募集中

(活動日) 応相談(週1回～も可能)
(活動時間) 8:30～11:30
(その他) 交通費支給(当院規定)
ボランティア保険加入

【お問い合わせ】 経営企画課 ☎0143-47-4404

4大インフルエンザ予防策

①外出後の手洗い

手指などに付着したウイルスを物理的に除去するため有効な方法です。

②適切な湿度の保持

乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下してしまいます。加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

③バランスのよい食事・十分な休息

体の免疫力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

④人で混雑している所への外出を控える

特に、ご高齢の方や基礎疾患のある方、疲労気味、睡眠不足の方は、人混み内の外出を控えましょう。外出時はマスク着用を！

もしもインフルエンザにかかってしまったら…

インフルエンザの症状を改善するために、体内にいるインフルエンザウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬」の服用が有効です。マスクをつけ他の人に移さぬように最寄りの医療機関を受診しましょう。

(参考:厚生労働省・国立感染研究所 インフルエンザ)

社会医療法人
製鉄記念室蘭病院
〒050-0076 室蘭市知利別町1丁目45番地
TEL 0143-44-4650(代)
救急専用**0143-47-0990** (24時間受付)
<http://www.nsph-muroran.or.jp/>

受付時間	午前 8:30～11:00 午後 1:00～ 4:00 各科受付、診療時間が異なります。 事前にご確認の上、ご来院下さい。
休診日	土曜日・日曜日・祝日 12月30日～1月3日

