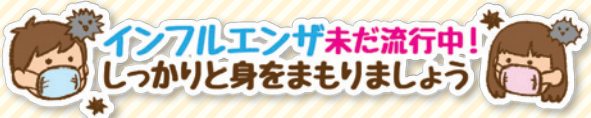


製鉄記念室蘭病院の \\ 知っ得! 納得!! \\

# インフォメーション Vol.93



この時期「もうインフルエンザは終わったんじゃないの?」という声もありますがまだまだ油断できない状況が続いています。

高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。



部屋の換気はウイルス濃度の低下による空気感染の予防となります。

温かい飲み物を飲むのも効果的です。うがいも忘れずに!!

参考  
政府広報ホームページ

第29回 市民公開 健康セミナー ★予約不要・参加無料

## ■救急搬送を要する疾患について

講師: 副院長・血管外科 大谷 則史 医師  
おたに のりふみ  
 とき: 平成29年3月15日(水) 15時~(開場14時半)  
 場所: 当院がん診療センター3階大講堂

【お問い合わせ】 経営企画課 ☎0143-47-4404

①きちんと手洗い・うがい  
 外出先から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。

②十分な睡眠と食事  
 インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなるので普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ免疫力を高めておきましょう。

③適度な湿度を保つ  
 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つ事が効果的です。

④マスクを着用する  
 くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。周囲の人への感染を防ぐためマスク着用など咳エチケットを心がけましょう!

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  
**0143-44-4650(代)**  
 救急専用**0143-47-0990** (24時間受付)  
<http://www.nshp-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

