

製鉄記念
室蘭病院の \\ 知っ得! 納得!! \\

インフォメーション Vol.128

感染症(インフルエンザ)予防のために

毎年1～2月は、インフルエンザなどをはじめとして、感染症が流行しやすい時期と言われています。

日常で予防のためにできることを、心がけましょう。

1. 感染経路を断つ

- ・飛沫感染を防ぐため、マスクを正しく身に着ける
- ・接触感染を防ぐには、こまめな手洗いを心掛ける(帰宅時や調理の前後、食事前など)
- ・用事・予定がないときは、人混みや繁華街への外出を控える
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒する

2. 予防接種を受ける

- ・発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防げる

3. 免疫力を高める

- ・普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がける

4. 適度な湿度の保持

- ・特に室内では、加湿器などを使用して適切な湿度(50～60%)を保つ
- ・何よりも、発熱など体調の悪さを感じたら、無理に学校や仕事に出かけずに、早めに医療機関での受診を心がけましょう!



第45回 市民公開健康セミナー

日時: 1月29日(水)
午後3時～(開場:午後2時30分)

テーマ: こどものアレルギー
小児科医長 ^{いしだ}石田 ^{あや}綾 医師

院外会場! 場所: 室蘭市生涯学習センターきらん
2階多目的室

★参加無料・予約不要・駐車場利用無料

第55回 市民公開がんセミナー

日時: 2月26日(水)
午後3時～(開場:午後2時30分)

テーマ: 胃がんについて～内科的治療～
消化器内科主任医長 ^{あべ}安部 ^{どもゆき}智之 医師

場所: 当院がん診療センター3階大講堂

★参加無料・予約不要・駐車無料券発行

[セミナーお問い合わせ] 経営企画課 ☎0143-47-4404

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

