



玉野診療所 だより

インフルエンザ予防「マメにマスク、手洗い」



文責 看護師 小林

2020年、今年最後の診療所だよりとなりました。毎年12月は健康まつりの様子を載せていましたが、新型コロナウイルスの影響により色々な行事が延期、中止となり、最大イベントの玉野診療所&デイサービス虹の家の健康まつりも中止となりとても残念な思いでいっぱいです。ふりかえれば、今まで経験もしなかった不要不急の外出はしないようにと緊急事態宣言が発令され外出時にはマスク着用が主流となり、今年の夏は大変な思いで過ごされたのではないのでしょうか。しかし今後も「3密」「マスクの着用」「手洗い、消毒」は引き続きしなければいけないと思います。さて今回は、インフルエンザと普通感冒（かぜ）についてです。

| | | | |
|------|---|---|---------------------------------|
| | インフルエンザ | 普通感冒（かぜ） | 感染予防 |
| 症状 | 38℃以上の発熱 全身症状 悪寒、関節痛 倦怠感などが急激に発症 | 38℃未満の微熱 局所症状 鼻水、鼻づまり くしゃみ のどの痛みなどが比較的ゆっくり発症 | 感染経路をたつ 飛沫感染 接触感染 空気感染 |
| 流行時期 | 11月頃から流行が広がり1~2月にピークをむかえる | 年間を通じて発症 | |

感染拡大予防のために手洗い、咳エチケット、
3密の回避を心掛け、過度に恐れることなく
今年の冬を乗り切りましょう!!



診療予定表

午前 8時30分~12時30分
午後 15時00分~19時00分

| | 月 | 火 | 水 | 木 | | 金 | 土 | | | |
|----|----|----|----|-----|-----|----|---|-----|-----|-----|
| 午前 | 谷口 | 谷口 | 谷口 | 10日 | 3日 | 谷口 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |
| | | | | 佐藤 | 17日 | | 杉村 | 石井 | 杉村 | 多賀 |
| 午後 | 谷口 | 谷口 | 谷口 | | | 谷口 |  玉野診療所 QR コード | | | |
| | | | | | | | | | | |

【かぜ・発熱者の方へ】
受診の仕方が変わりました
※必ず受診前に電話を！

かかりつけ医がいる場合

まず、かかりつけ医に電話相談
→ そこで受診 又は そこから紹介

かかりつけ医がない場合

県ホームページでさがす 又は 受診電話相談に電話

- ・備前保健所 086-272-3934 (平日9時~17時)
- ・受診相談センター 086-226-7925 (土日祝8時~18時)
- ・一般相談窓口 086-226-7877 (24時間対応)



休診日

6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)

12月30日(水)~1月3日(日) ※年始は1月4日(月)からです。