



できていますか!?

\* 正しい手洗い \*

<p>① てをぬらそう ジャージャー</p>	<p>② せっけんを あわだてて モコモコ</p>	<p>③ てのこうを ゴシゴシ</p>
<p>④ ゆびをくんで ゴシゴシ</p>	<p>⑤ つめのさきも てのひらで ゴシゴシ</p>	<p>⑥ おやゆびを にぎって クルックルッ</p>
<p>⑦ うでも クルックルッ</p>	<p>⑧ あわを ながして ジャージャー</p>	<p>⑨ キレイに ふきとって ピカピカ</p>

インフルエンザ・コロナにも負けない!  
冬を乗り切る!  
~ウイルスの感染予防のために~

油断せずしっかりと感染予防!

具合が悪い時は我慢せず、早めに病院へ相談。コロナ感染が心配なら、病院または救急安心センターへ相談を。

マスク生活や除菌生活にも、だいたい慣れてきていると思いき。そんな時こそ、手洗いの基本をもう一度おさらいしてみよう!

\*ひとつの動作を、30秒続けましょう!

【手洗いのタイミング】

- ・ 帰宅したとき
- ・ せきやくしゃみ、鼻をかんだ時
- ・ マスクを外した後
- ・ 食事の前後



急な発熱や風邪症状が出た場合

の受診の仕方



急な発熱や風邪症状が出た場合

内科診療をおこなっている曜日の午前中のみ(8:30~11:00の受付 時間厳守)で受診することができます。来院された際に受付で必ず【発熱している】ことを申し出て下さい。ただし、下記の①~②に該当する方は、「救急安心センターさっぽろ」または「かかりつけ医」にご相談ください。

①家庭や職場、友人などでコロナ陽性者が発生しており、自分が濃厚接触者であるもしくはわからない

②当院に普段かかっていない方



「救急安心センターさっぽろ」へ電話をし、当院へ受診してよいかを確認して下さい。



「かかりつけ医」または「救急安心センターさっぽろ」へ電話で相談をし、最寄りの医療機関の紹介を受けて下さい。

「救急安心センターさっぽろ」  
電話番号 #7119 または 011-272-7119

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

# いつでも元気

MIN-IREN

2021 2月号 380円

好評発売中

核兵器のない世界へ

けんこう教室 依存症(上)

うちでも元気 体操&脳トレ

知られざる軍事大国化(上)

まちなかカラ 新潟県津南町

食と健康 便秘予防の食事

発行＝保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



健康と生活をつなげる情報満載!

お問合わせ・お申込み 札幌白石健康友の会 ☎ 011-820-1263

## みんなの「知りたい!」に お答えします

菊水  
ひまわり薬局

**Q** 新型コロナウイルス感染による肺炎が話題になっていますが、誤嚥性肺炎とはどのように見分けられるのですか?

**A** 初期の症状はどちらも似ていて、症状だけでは見分けるのは困難です。しかし誤嚥性肺炎は新型コロナウイルスと違い、人から人に感染しません。

新型コロナウイルス感染者との濃厚接触や感染リスクの高い環境に出入りがなく、誤嚥を起こし易い要因(嚥下機能を低下させる病気や気道の慢性的な炎症、全身の衰弱など)がある高齢者の場合は、まず誤嚥性肺炎が疑われ治療が行われます。新型コロナウイルス感染が疑われる場合には、PCR検査などのウイルス検査によって判断されます。

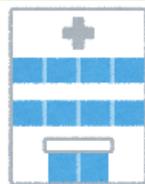
この時期、新型コロナウイルス感染ではないかと心配しないためにも、日ごろから誤嚥を起こさないよう心掛け、誤嚥性肺炎を予防することが大切です。



菊水ひまわり薬局 薬剤師

## 無料・低額診療制度のご案内

- 保険証をお持ちでない方
- 医療費の支払いをすると生活に困難が生じる方



無料  
低額

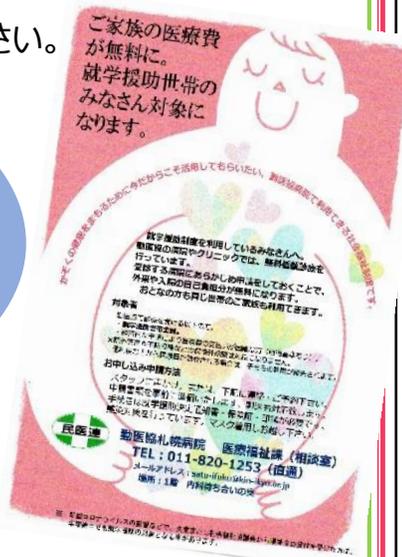
医療費のことでお困りの方は、ぜひご相談ください。また、お近くにお困りの方がいましたら 勤医協札幌病院までご相談ください。

北海道勤医協では  
『無料・低額診療』  
を実施しています

★就学援助世帯の児童・生徒、  
および同居家族も、無料・低額  
診療制度を利用できます。



無料または低額な料金で  
診療をおこなう事業



友の会  
新聞

## 手配り活動できる方の募集

★運動・散歩代わりに最適!★

- 月1回、友の会新聞を地域で配ります
- 所要時間：30分～1時間程度
- 1部につき20円の手配り料金を支給します
- 手配りする地域、範囲はご相談ください



お問合わせ：友の会事務局 ☎820-1263

## 2月行事の中止について

★サークル活動★

新型コロナウイルスの感  
染拡大にともない、2月  
のすべての友の会行事を  
中止します。

札幌白石健康友の会は、新型コロナウイルスの感染拡大にともない、高齢者が多く集まる友の会行事を自粛することとします。

2月に予定していたすべてのサークル、お食事会、ふまねっと教室、医療講演会を休止いたします。また、北郷の「おしゃべりサロンひまわり」、川北の「おしゃべりルーム花さか荘」、「みんなの食堂★きらり」や健康相談会も中止いたします。なお3月以降の開催については、友の会ニュース3月号などでご案内します。

参加を楽しみにしていた方もいると思いますがご了承ください。