

吉野生協クリニックだより

内科 小児科 予防接種 健診診断 在宅医療 (在宅療養支援診療所)
通所リハビリ・訪問リハビリ

Vol.99
2021年
12月号



～冬本番～

ぐっと冷え込みが激しくなり、冬の季節が到来しました。これからが冬本番です。体調を崩さぬようしっかり体調管理を行い、今年1年を締めくくりたいものですね！
新型コロナも現在は落ち着いていますが、人の動きが活発な年末年始は拡大の可能性もあります。
引き続き、手洗い・うがい・換気などの感染予防を徹底しましょう



インフルエンザ予防接種はお済みですか？

《ご負担》 □組合員 2,750円(税込み)
□非組合員 5,137円(税込み)
□65歳以上の鹿児島市の方 1,500円
※65歳以上で生活保護・市民税非課税世帯の方は無料となりますが、非課税証明書等の証明書が必要です。
※接種後15分程度近隣でお待ちいただきますので時間に余裕をもってお越しください
原則予約での接種をお願いしております。

土曜日、平日16時以降は大変込み合いますので、一定の待ち時間はご了承ください。
(平日15時頃が比較的空いている時間帯です)。
午後の接種可能日は月・木・金となっております。



インフルエンザの基礎知識

今年はコロナだけでなくインフルエンザの流行も予想されています。今一度インフルエンザについて学びましょう。

Q1 インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか。

- ①インフルエンザのシーズン前にワクチン接種を受けることが、予防の基礎です。
- ②うがいや手洗いをしましょう
- ③バランスのよい食事と、十分な休養をとり、疲労を避けましょう
- ④室内の湿度を50～60%に保ちましょう。
- ⑤人込みや繁華街への外出を控えましょう。もし外出するときにはマスクの着用を徹底しましょう。

Q2 インフルエンザにかかったらどうすればよいですか。

- ①水分を十分に補給しましょう。
- ②十分な休養を。学校や職場は休みましょう。
- ③早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ④周りの方へうつさないために、外出を控えましょう。
- ⑤薬を使う時には、医師や薬剤師の指示に従い正しく使用してください。薬を使用していて何か異常だなど感じるような場合は、早めに医師・薬剤師などにご相談下さい。

咳エチケットとは

- ※せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。
- ※鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに、ふた付きのごみ箱に捨てられる環境を整えましょう。
- ※咳をしている人にマスクの着用を促す。咳をしている場合、周りの方へ配慮し、マスク着用しましょう。
- ※マスクの使用は説明書を読み、正しく着用しましょう。

年末年始休診のお知らせ

12月30日(木)～1月3日(月)
の間お休みします。

1月4日(火)より診療開始致します。緊急時には休日当番医または鹿児島生協病院 (Tel.099-267-1455) にご相談下さい。

医療・介護相談、お気軽にお電話ください。

吉野生協クリニック (コープ吉野店隣)
電話 099 - 244 - 2871

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	馬渡	有馬	交代	中木原	馬渡	中木原
午後 15:00～17:30	馬渡			中木原	馬渡	

※土曜日の受付は、12:15までとなります。

※水曜日は交代制です。第1:酒井、第2・4:佐々木 第3:木藤