

市民の皆様へ

この冬は例年になく寒い冬になっています。体調の変化に気づいたら、早めにかかりつけ医を受診しましょう！

年末年始より、市内の病院では入院患者が増加し、救急患者の受け入れが大変厳しい状況となっています。市民の皆様におかれましては、重症化する前に、かかりつけ医を受診されますようお願いいたします。



呉市内もインフルエンザ警報発令中

(平成30年1月25日現在)

〈インフルエンザを予防するための注意点〉

- 手洗いうがい
流水と石けんで手洗いを励行し、外出から帰った時にはうがいをしましょう。
- マスク
咳エチケットを心がけましょう。
- 栄養・睡眠
睡眠をしっかりととり、偏食せずバランスの取れた食事をし、体力をつけましょう。
- 湿度
室内は、加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- 受診
症状などからインフルエンザが疑われる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

【手洗いの方法】



呉市保健総務課
電話 25-3525