

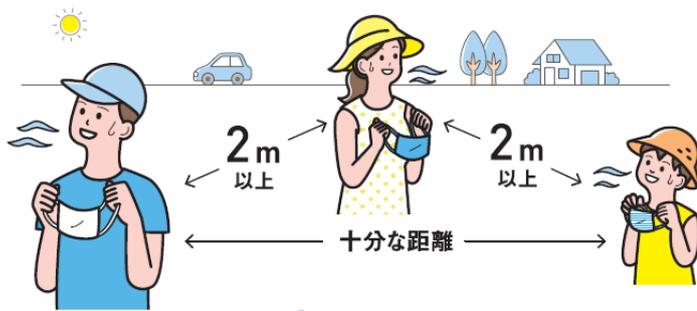
「新しい生活様式」を健康に！～夏場の新型コロナウイルス感染予防対策について～



熱中症を防ぐために

ウイルス
感染対策は
忘れずに！

ときどき マスクをはずしましょう



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



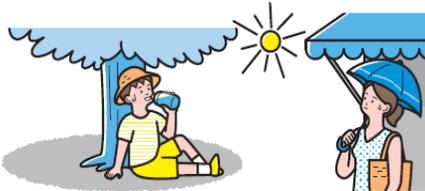
気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

暑さとコロナに負けず乗り越えて行きましょう！！



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



エアコン使用中も

こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



のどが渇いていなくても

こまめに水分補給をしましょう



・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



コロナワクチン☆おさらいコーナー

新型コロナウイルスワクチン詐欺に関する注意喚起

行政機関等をかたった
“なりすまし”にご注意

ワクチン接種は**無料**です！

接種を受ける際の費用は全額公費です

<消費生活センターへ寄せられた事例>

- 金銭を支払えば、優先的にワクチンが受けられると電話があった。お金は後で戻ってくるというが、不審。

電話・メールで**個人情報**を
求めることはありません！

市区町村から「接種券」「接種のお知らせ」が届きます

<消費生活センターへ寄せられた事例>

- 市役所を名乗り、「新型コロナウイルスワクチン接種券を送るので家族の人数を教えてください」という電話があった。



当院でワクチン接種をご希望の方は
横浜市予約センターで平和病院を選択してください。

(直接病院での受付はしておりません)

☎0120-045-112

Q ワクチン接種後も、マスクは必要ですか？



はい、必要です！

ワクチンを接種した方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。

引き続き、皆様に感染予防対策を継続して頂くようお願いいたします。

密集・密接・密閉はアカンで～！



環境省



厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



市の胃がん検診（胃カメラ）を受けてみませんか？

胃がんは早期に発見し、迅速で適切な治療を行えば90%以上の確率で治ると言われています。

内視鏡検査では、ごく初期のがんも見つけやすく、

X線検査（バリウム検査）に比べて、がんの早期発見率が高まることが期待されています。

当院では**消化器専門の医師**が

内視鏡検査を行います。苦痛の少ない**鼻からの内視鏡**も可能

です。最新の内視鏡を使用することにより、**早期胃がん**の発見

が可能です。この機会に一度胃カメラを受けてみませんか？



健診・検診・受診のご予約はお電話で

平日 9:00~16:30

土曜日 9:00~11:30



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<https://www.heiwakai.com/>