

年末年始は、例年医療機関が混雑します。体調に不安がある方は、早めに受診をしたり、解熱薬や風邪薬などの常備薬を準備しましょう。

持病のある方は、具合が悪くなったときの対処法や受診の目安について「かかりつけ医」に相談しておきましょう。

## インフルエンザ注意報

東京都の医療機関から報告されたインフルエンザの患者数は、12月10日までの1週間で1医療機関当たり、20.30人と「注意報レベル」の10人を超えています。

## 年末年始に増える 事故や病気

### ●お餅がのどに詰まる

お餅を食べるときは、食べやすい大きさに小さく切って、お茶や汁物と一緒に飲むなどして、のどを潤してからゆっくりよく噛んでから飲み込みましょう。

### ●ヒートショック

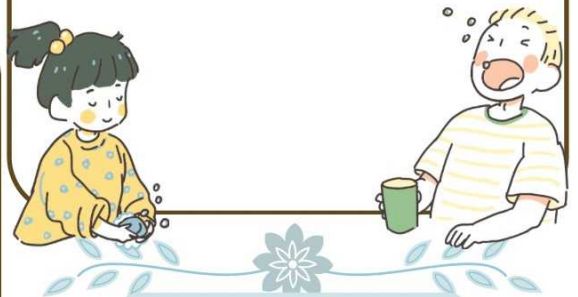
寒い時期は、食後すぐや飲酒后、医薬品を服用した後の入浴は控えましょう。入浴前の脱衣所や浴室も暖めて、同居するご家族に一声かけておくことも大切です。

### ●大掃除などによる転倒やぎっくり腰

拭き掃除で滑って転倒をしたり、重い荷物を上げ下げする際のぎっくり腰にはお気を付けてください。

## 年末年始の体調管理

- ・ 食べ過ぎ、アルコール飲料の飲み過ぎには気をつけましょう
- ・ 日頃の生活リズムを心がけましょう
- ・ 引き続き、こまめな手洗いや消毒、咳エチケットに気をつけましょう



## こんな時は迷わず 119番へ

- ・ 意識がない、もうろうとしている
- ・ 突然、片方の腕や足に力が入らない
- ・ 急な息切れや呼吸困難
- ・ 胸がしめつけられる
- ・ いつもと違う、様子がおかしい

救急車を呼ぶか迷った時には #7119