

# ● 今月の休日医療

	休日歯科当番医 9:00～12:00	休日当番薬局 9:00～12:00(開局時間)	休日在宅当番医 9:00～12:00		診療科目	小児休日当番医 9:00～12:00 (七尾市・中能登町・羽咋市)
3月10日 (日)	かぶと歯科医院 ☎53-7341 御祓町	七尾らいふ薬局 FAX52-3507 藤橋町	清水眼科医院 ☎52-6383 米町		眼科	国立病院機構七尾病院 ☎53-1890 松百町
			なかお内科医院 ☎74-2132 中能登町良川		内科	
3月17日 (日)	和泉歯科医院 ☎74-0460 中能登町一青	ななお調剤薬局 FAX52-8155 国分町	荒井皮ふ科クリニック ☎53-0134 神明町		皮膚科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町
			辻口医院 ☎66-0118 中島町浜田		外科・ 循環器科	
3月20日 (水・祝)	春木歯科クリニック ☎53-0313 塗師町	モリ薬局 FAX53-4656 桧物町	横山内科医院 ☎57-5700 御祓町		内科	とどろき医院 ☎0767-22-7855 羽咋市鶴多町
			桑原母と子クリニック ☎52-4103 国分町		産婦人科	
3月24日 (日)	さき川歯科医院 ☎68-3838 田鶴浜町	中山薬局パトリア店 FAX54-0738 御祓町	ねがみみらいクリニック ☎53-7211 万行町		内科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町
			ふき眼科クリニック ☎58-6112 国分町		眼科	
3月31日 (日)	島田歯科医院 ☎52-4182 府中町	中山薬局パトリア店 FAX54-0738 御祓町	国下整形外科医院 ☎54-0131 大和町		整形外科	公立中能登総合病院 ☎52-6611 藤橋町
			安田医院 ☎72-2027 中能登町能登部下		内科	
4月 7日 (日)	マダチ歯科医院 ☎57-3600 飯川町	つじ薬局 FAX62-4044 和倉町	岡部内科クリニック ☎52-3007 本府中町		内科	さはらファミリークリニック ☎62-3765 石崎町
			さはらファミリークリニック ☎62-3765 石崎町		内科	

※変更になることがありますので、最新情報を新聞または市ホームページで確認し、必ず医療機関に電話して受診してください。  
※当番薬局へ行くときは、事前に電話連絡(各店共通携帯電話 090-1310-3909)をしてください。開局時間以外も対応します。

問 健康推進課 ☎53-3623

## 体調管理にご注意を!

避難所や慣れない環境での生活は、感染症のリスクが高まります。  
体調を崩さないよう、次のことに気を付けてください。

### ■手指消毒、うがい

食事の前やトイレの後、外出の後は手指の汚れをウェットティッシュで拭き取り、手指アルコールなどを使って消毒しましょう。可能であれば、流水(ペットボトルのお茶などでもよい)で石けんを使って、手洗いやうがいをしっかり行いましょう。

### ■食べ物・水

食料品は適切な温度管理のもとで保管し、調理品は早めに食べ、食べ残しは処分しましょう。飲料水と認められない水は飲まないでください。

### ■エコノミークラス症候群

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、脳卒中や心臓発作などを起こす恐れがあります。できるだけ体を動かし、十分に水分を取りましょう。

### ■家屋の清掃時也要注意

がれきの撤去など家屋を清掃するときも、感染症に注意してください。  
傷口や目、口から感染する可能性があるため、手袋やゴーグル、マスクの着用が効果的です。