

# 季節性インフルエンザが流行しています

⚠改めて**基本的な感染対策**を心がけましょう。

## 手洗い・手指消毒



食事の前後、外出後など

## 換気・マスク着用



こまめな換気や  
場面に応じたマスク着用を

## 体調管理



体調不安がある場合は  
無理せず自宅療養を

救急医療を受診するか迷ったらこちらに相談してください

とちまる救急安心電話相談 ☎

大人(概ね15歳以上)は

**#7119**

または(028-623-3344)

子ども(概ね15歳未満)は

**#8000**

または(028-623-3511)



開設時間(#7119・#8000)

月曜日～金曜日:16:00～翌朝10:00 土・日・祝休日:24時間

※相談者の参考としていただくための  
助言であり、医療行為ではありません  
※開設時間外はかかりつけ医や、近隣の  
医療機関へご相談ください

高齢の方と会ったり、  
大人数で集まったりする場合は、  
マスクの着用を含めた感染対策  
へのご協力をお願いします

