

## 子どもが病気やケガをした時は？

日中は元気でも夜になったら急に発熱するなど、子どもの体調は急に変わるもの。日中はかかりつけ医に相談できても、夜間はどこへ相談してよいか困ったことはありませんか？

そんな時は「小児救急医療電話相談」を活用しましょう。病気への対処など、経験豊かな看護師がアドバイスします。

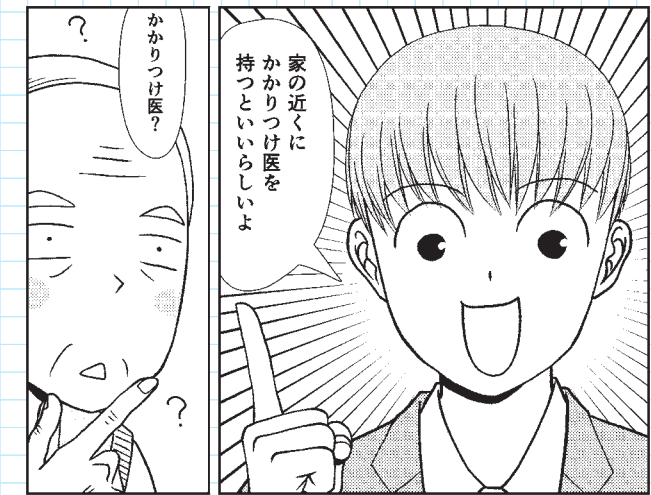
電話：019-605-9000または局番なしの#8000  
受付時間：19時から翌朝8時（年中無休）

## 岩手県適正受診啓発マンガ



かかりつけ医を持つことの重要性や救急医療の適切な利用、大病院と診療所の役割分担について、漫画で分かりやすく紹介しています。

漫画を読みたい方はこちら▶



岩手県適正受診啓発マンガ  
「みんなで守ろういわての医療！」  
執筆：田中美菜子

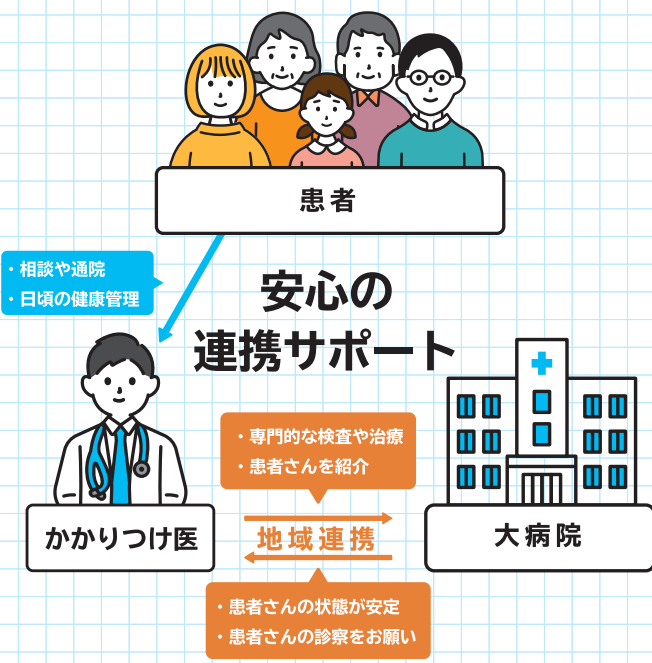
# かかりつけ医を 持ちましよう！

新型コロナウイルス感染症に相談しよう。  
かかりつけ医とは、主に地元の開業医などで、健康に関することをなんでも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近で頼りになる医師のこと。普段

から診てもらっている医師なら、これまでの病歴やアレルギー情報なども把握していき、日頃の健康状態をよく知っていることで、小さな変化にも気づきやすく、病気の予防や早期発見、早期治療も可能です。  
もし、重病の可能性があった時でも、大きな病院や専門医を紹介してもらえるので安心。病気の情報も共有されるので、紹介先でもスムーズに医療を受けることができます。

## かかりつけ医を持つメリット

- 1 日頃の健康状態を知ってもらえる
- 2 病状に応じた専門医の紹介がスムーズ
- 3 病気の予防や早期発見・早期治療につながる



## まずは体調管理を！ あらためて基本的な感染対策を心がけましょう

年末年始は、帰省などによる移動や会食の機会が増え、感染リスクが高くなる可能性があります。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも流行しやすい時期です。あらためて基本的な感染対策を心がけ、ウイルスから身を守りましょう。

### ● 基本的な感染対策

#### 手洗いやマスクの着用

手洗いや消毒、場面に応じた適切なマスクの着用は、感染防止に有効です。



#### 換気

定期的に換気をして、室温18℃以上、湿度40%以上を目安に調整をしましょう。



### ● 発熱など体調が悪い時

- 市販薬などを服用して様子を見て、新型コロナウイルス感染症の感染の不安がある場合は、国から承認を受けた抗原定性検査キットで検査をお願いします。
- 自己検査で陽性になった場合でも、医療機関の受診は必須ではありません。症状が軽い場合は市販薬を服用し療養しましょう。
- 症状が重い場合や、65歳以上の方、基礎疾患のある方などは、かかりつけ医または外来対応医療機関への相談・受診をお願いします。
- 平日・日中の医療機関での相談・受診にご協力をお願いします。
- 医療機関に電話が繋がらない場合（夜間・休日など）やどの機関に電話すればよいか迷う場合は、いわて健康フォローアップセンターに電話相談をお願いします。

### ● 相談窓口

#### かかりつけ医がない方・相談する医療機関に迷う方 いわて健康フォローアップセンター

相談内容：発熱などの症状がある場合の健康相談、受診先相談  
電話 0570-089-005  
FAX 050-3730-7658  
受付時間：24時間（土日・祝日含む）

#### 新型コロナワクチンについて相談をしたい方 新型コロナワクチン専門相談コールセンター

相談内容：ワクチンの効果、身体への影響、副反応についての相談  
電話 0120-89-5670  
FAX 0570-20-0863  
受付時間：8時～20時（土日・祝日含む）