

こぶしの花だより

さっぽろ山鼻内科・糖尿病クリニック通信

発行：澤田院長、編集：スタッフ

2020年11月

すこやかさを支え、こころに寄り添い

このまちで暮らす喜びを共に



Vol.23

新型コロナウイルスによって、症状が出る人、出ない人との違いは、一つには免疫力の違いがあります。免疫力を上げるには、睡眠をしっかりとることや、1日3食栄養バランスよく食べることが大切です。しかし風邪予防や対策をしても発症することがあります。そのような場合にはどのような流れで受診したらよいのかまとめました。院内感染を防止するためにもご協力をよろしくお願いいたします。

〇●〇 風邪や発熱症状で当院外来を受診される方へのお願い(重要) 〇●〇

① 発熱の有無に関係なく、風邪症状や寒気や息切れ等が丸1日以上続いている場合は、

直接当院へ来院せずに、まずは救急安心センター札幌 **#7119** 又は **011-272-7119** に電話連絡して、指示に従って下さい。

② 当院へ受診される場合は、発熱の有無に関係なく、事前に電話連絡 **011-521-**

8710 をお願いします。また、受診時は『マスクの着用』と『お薬手帳』をご持参ください。

※発熱や風邪症状のある方の場合は、待合や診察を一般の方と分けております。



(自家用車内やご自宅でお待ちいただくことも可能です。順番が来ましたら、電話でお呼びします。)

食事



日常生活で気をつけたいこと

朝ご飯を食べよう♪

★バランスよく食べる

★食べ過ぎない

★糖質は適量食べる(制限しすぎない)

(男性 200g/1食、女性 160g/1食)



運動



★スクワット、片足立ち、その場足踏み

★散歩は人込みを避けて、マスク着用で

皆様に支えられて無事に開院2周年を迎えることが出来ました。これからもどうぞ宜しくお願いします。

当院のブルーライトアップ



インフルエンザ予防接種の

受付は終了致しました

誠に申し訳ありませんが

何卒ご了承下さい

