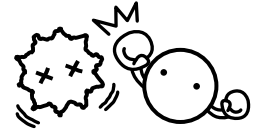


# 水戸市保健所からの お知らせです

日…日時 期…期日、期間 時…  
時間 場…会場、場所 対…対象  
人…定員 料…料金など 申…申  
込み 問…問合せ …共通事項

保健予防課 ☎243-7315

## ！感染症対策への協力をお願いします



冬はさまざまな感染症が流行する季節なので、引き続き、感染症対策への協力をお願いします。感染症対策の基本は「手洗い」「消毒」「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### 手洗い

ドアノブや電車のつり革などに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などは、こまめに手を洗いましょう。

#### 正しい手の洗い方

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります
- ② 手の甲をのばすようにこすります
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります
- ④ 指の間を洗います
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います
- ⑥ 手首も忘れずに洗います

### 消毒

手指消毒は、アルコールなどの消毒液を十分に手のひらにとり、強くこすらず塗り広げるように使用しましょう。



### マスク

不織布マスクを正しくつけましょう。頬とマスクの間、鼻の周りは隙間ができやすく、ウイルスが散らばりやすくなります。



### 咳エチケット



マスクがないとき

ハンカチやティッシュなどで口・鼻を覆う



とっさのとき

袖で口・鼻を覆う

保健予防課 ☎243-7315

### 精神障害者 家族教室

こころの病を抱える方やその家族を対象とした教室です。

期日・内容／①1月13日(木)…精神科医による講話「統合失調症について」 ②2月18日(金)…弁護士による講話「精神障害者の権利擁護と成年後見制度」  
時間／午後2時～4時  
場所／①市役所 ②市保健所  
定員／各30名(定員になり次第締切り)  
料金／無料 申込み／各開催日の前日までに、電話で、保健予防課へ

保健総務課 ☎305-6290

### はたちの献血

20歳の若者を中心に、献血に関する理解と協力を呼びかけるキャンペーンを実施します。安定的に必要な血液を確保するため、献血にご協力ください。

期日／1月9日(日) 場所・時間／献血ルームMEET(宮町1)…午前10時～午後5時30分(成分献血は午後5時まで) イオンモール水戸内原…午前10時15分～午後0時15分、午後1時30分～4時 申込み／当日受付

地域保健課 ☎243-7311

### ヤングコール

小・中学生、高校生のための電話相談です。友人関係の悩み、身体や勉強の悩み、家族に対する悩みなどの相談に、専門の講習を受けた同年代の相談員が応じます。

専門的な内容は、カウンセラー・医師・助産師・教師などが対応します。  
相談日／毎週土曜日 時間／午後1時～5時 対象／小・中学生と高校生 料金／無料 電話／305-7563(いはらき思春期保健協会)