あらかわ区報

年末年始
コロナ特別警報
臨時号

主な内容

2面◆年末年始　医療機関等受診のご案内

荒川区　☎(3802)3111　FAX(3802)6262　https://www.city.arakawa.tokyo.jp/　https://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/

年末年始コロナ特別警報

命を守る行動をお願いします

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数は日々増加しており、特に、家族・友人等との接触、外出や会食での感染が急増しています。12月21日には「医療緊急事態宣言」が発表され、東京都でも医療提供体制は「ひっ迫している」状況です。

医療崩壊が起きると、高齢者や基礎疾患のある方だけではなく、救急医療や小児医療、慢性疾患治療等、すべての方に影響が出ます。

私たちは今、新しい年を穏やかに過ごせるかどうかの分かれ目にきています。ワクチンが準備段階である現在、できるだけ外出を自粛して人との接触を減らす、マスクを着用する、正しい手洗いと換気を行う等、予防対策を徹底することが重要です。自身や家族の命と地域の医療体制を守るため、生活を工夫しながら、注意深く静かに年末年始を過ごしましょう。

問合せ　保健予防課感染症予防係　☎内線４３０

年末年始に注意すべきポイント

家族や友人等と会うとき

人との接触を減らすため、新年のあいさつ等はオンラインの活用等を検討しましょう。会食する場合は、少人数で行い、以下の点に注意しましょう。

- 体調が悪い場合は参加しない
- テーブルでの座席配置は斜め向かいにする（向かい合わせにしない、横並びにしない）
- 飲食しているとき以外は、マスクを着用する
- 短時間で終了させる
- 食器等は使い回さない

帰省

時期を分散させるだけでなく、中止も含めて慎重に検討しましょう。帰省する場合は、２週間前から会食を控えましょう。

カウントダウンイベント・初詣

イベントへの参加を控えることを検討しましょう。参加する場合は、混雑する時期・時間帯を避け、３密回避等の感染防止対策を徹底しましょう。

自宅内でも感染に注意しましょう

手洗いをしましょう

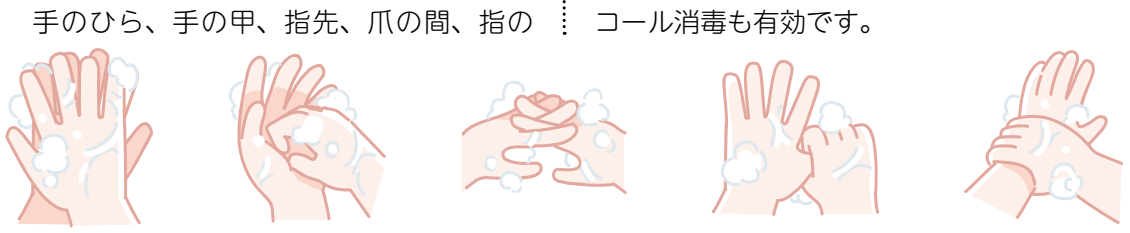
効果的な手洗いのタイミング

- 外出から戻ったとき
- 多くの人が触れる場所を触ったとき
- せき・くしゃみ、鼻をかんだとき
- 症状のある人の看病・世話をしたとき
- 料理を作るとき
- 食事のとき
- 家族や動物の排せつ物を取り扱ったとき
- トイレを利用したとき

手洗いの方法

流水とせっけんで手洗いを頻繁に行いましょう。特に外出後は、口・鼻・目等に触る前に手洗いを徹底しましょう。

手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指、手首をこすり洗いして、水で10秒以上洗い流しましょう。手洗い後は、清潔なタオル等でよく拭きましょう。また、アルコール消毒も有効です。



手の甲　指先・爪の間　指の間　指先と手のひらをねじり洗い　手首

換気をしましょう

室内のウイルス量を減らすために、室温に気を配りながら十分な換気を行いましょう。日中は１～２時間ごとに５～10分間窓・扉を開ける、または５～10cmほど常時開けておく等して、室内の空気を新鮮に保ちましょう。空気の流れをつくるためには、部屋の対角線上の窓・扉を開けることが有効です。

年末年始 医療機関等受診のご案内

☎ まずは電話でご相談を

! 新型コロナウイルス感染症等が疑われるとき

発熱等の症状がある

かかりつけ医がいる場合

電話で、かかりつけ医へ相談してください。

※通常の診療と発熱患者の受診時間を分けている場合もあります。直接受診せず、必ず事前に電話して確認してください

かかりつけ医がいない・かかりつけ医が受診時間外の場合

東京都発熱相談センター
☎（５３２０）４５９２ ※24時間・年中無休
FAX（５３８８）１３９６

症状はないが不安がある場合

東京都新型コロナコールセンター
☎（０５７０）５５０５７１
※午前９時～午後10時
FAX（５３８８）１３９６

連　携　感染者・濃厚接触者対応、都を通じた相談対応等

荒川区保健所　※問合せは**上記**相談センター・コールセンターへ

! 新型コロナウイルス感染症以外の診療を受けるとき

休日診療当番医一覧

必ず事前に電話してから受診してください。

※健康保険証を持参してください
※小さなお子さんは小児科を受診してください
※当番医は変更になる場合があります

問合せ

●荒川区医師会＜午前９時～午後５時＞ ☎(３８９３)２３３１
●荒川区歯科医師会＜午前９時～午後５時＞ ☎(３８０５)６６０１
●東京都医療機関案内サービスひまわり＜24時間＞ ☎(５２７２)０３０３
●東京消防庁テレホンサービス＜24時間＞ ☎(３２１２)２３２３

【内科等】診療時間 ▶昼…午前10時～午後１時、午後２時～午後５時 ▶夜…午後５時～午後９時 ※夜間の受け付けは、午後８時30分まで

期　日	昼	夜	科　目	医療機関名	所在地	電　話
12月29日(火)	○	○	内	土屋クリニック	南千住７－１２－１５	(３８０６)９０２９
	○		整	荒川整形外科リハビリテーションクリニック	荒川１－１７－１４	(３８０７)１６００
	○		内	山本医院	町屋４－８－４	(３８９５)５３６５
	○	○	内	日暮里上宮病院	東日暮里２－２９－８	(３８９１)５２９１
12月30日(水)	○	○	内	南千住内科クリニック	南千住５－３１－６	(５６１５)５３１１
	○		内・小	熊野前医院	東尾久３－１９－８	(３８１９)２５３５
	○		内・小	西松医院	東日暮里１－１６－１３	(３８０１)２７４８
	○	○	内	東京ネクスト内科・透析クリニック	西日暮里２－２２－１	(５６１５)１５６６
12月31日(木)	○	○	小	上野小児科医院	南千住１－１３－２２	(３８０６)４９７０
	○		内	飯土用内科	荒川３－２３－１３	(３８９１)５８５８
	○		整	たいら整形外科	東尾久１－３１－１０	(６８０７)７５０５
	○	○	内	くれ内科医院	東日暮里３－４２－８	(５８１１)７５７５
１月１日(祝)	○	○	内	石橋内科歯科医院	南千住１－１－２１	(３８９１)０８９６
	○		小	わかすぎ小児科クリニック	荒川７－４６－１	(３８１０)７８００
		○	内	さいとうクリニック	町屋２－６－１４	(３８９２)３１２５
	○		内	小島医院	西尾久２－３５－１	(３８９３)７３５５
	○		内	東京ネクスト内科・透析クリニック	西日暮里２－２２－１	(５６１５)１５６６
１月２日(土)	○	○	内	荒木記念東京リバーサイド病院	南千住８－４－４	(５８５０)０３１１
	○		内	荒川生協診療所	荒川４－５４－５	(３８０２)２６０１
		○	内・小	武田内科小児科クリニック	町屋８－７－２	(３８９２)５３２４
	○		内	小島医院	西尾久２－３５－１	(３８９３)７３５５
	○		内	やたがいクリニック	東日暮里４－６－３	(５８５０)６１６６
１月３日(日)	○	○	内	ハートクリニック南千住	南千住７－１－１	(５６０４)０８１０
	○		内	町屋マークスタワークリニック	荒川７－４６－１	(６８０７)７４１５
		○	内	堀メディカルクリニック	町屋１－１－９	(３８９５)５４００
	○		内	西尾久クリニック	西尾久６－１５－５	(３８００)１７１７
	○		内・小	髙井医院	東日暮里４－２６－７	(３８０７)８１３１

【耳鼻咽喉科】 午前９時～午後５時（診察時間）

期　日	医療機関名	所在地	電　話
１月１日(祝)	かのう耳鼻咽喉科	町屋２－２－２１	(３８９４)３３８７

【眼科】 午前９時～午後５時（診察時間）

期　日	医療機関名	所在地	電　話
12月29日(火)	野近眼科医院	南千住５－２０－８	(３８０７)１３６０

【歯科】 午前９時～午後４時（電話受け付け）

期　日	医療機関名	所在地	電　話
12月29日(火)	にっぽり歯科クリニック	東日暮里５－５１－１１	(３８０５)１１８２
12月30日(水)	ときわ歯科	東日暮里３－４１－６	(３８０６)９３８０
12月31日(木)	菊田歯科	東日暮里５－４５－１２	(３８９１)０６４８
１月１日(祝)	宮島歯科医院	町屋２－２－３	(３８９５)８８４５
１月２日(土)	市來歯科医院	西日暮里２－１７－５	(３８０５)３４４５
１月３日(日)	三浦歯科	南千住６－４８－２０	(３８０７)７２７４

診療科目 ▶内＝内科 ▶小＝小児科 ▶整＝整形外科
※記載がない診療科目は、東京都医療機関案内サービスひまわりにお問い合わせください

日曜日柔道整復施術 [施術時間] ▶午前９時～午後１時 ▶午後３時～午後７時

期　日	施術所名	所在地	電　話
１月３日(日)	篠原接骨院	町屋２－２－５	(３８９５)５１５１

小児科は、**荒川区医師会こどもクリニック**でも診療しています

診療時間 午前10時～午後１時、午後２時～午後９時 ※受け付けは、午前９時45分～午後８時30分
場所・問合せ 荒川区医師会館１階(西日暮里6-5-3) ☎(3893)1599 対　象 15歳未満の救急患者

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。