

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、全国に緊急事態宣言が発令され、生活に不安を感じている人も多いと思います。手洗い、咳エチケット等の基本的な感染対策はもちろんですが、今後の流行をおさえるために今できることを行い、つらい時期を乗り越えましょう。

●3つの密を避けましょう

集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。



●ご家族に新型コロナウイルス感染症が疑われる場合に家庭内でご注意いただきたいこと

◆ 部屋を分けましょう

- 個室にしましょう
- ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう



◆ 感染者のお世話はできるだけ限られた方で

- 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください



◆ マスクをつけましょう

- 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください
- マスクの表面には触れないようにしてください
- マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう



◆ こまめに手を洗いましょう

- こまめに石鹸で手を洗いましょう
- アルコール消毒をしましょう

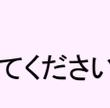


◆ 換気をしましょう

- 定期的に換気してください

◆ 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- 共用部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう
- トイレや洗面所は、通常の家用品用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう
- 洗浄前のものを共用しないようにしてください



◆ 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください



◆ ゴミは密閉して捨てましょう

- 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください



手洗いの、5つのタイミング



●人との接触を8割減らす、10のポイント



改めて日常生活において「人との接触を減らす」工夫をしましょう。



●電話・オンラインによる診療

新型コロナウイルス感染症が拡大していることに鑑みた時限的・特例的な対応として、初診も含め、医師の判断で電話やオンラインにより診断や処方を受けられることとなりました。このため、電話やオンラインによる診断や処方を受けたい場合は、まずは、普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。

●SNS 心の相談について

新型コロナウイルス感染症による生活環境の変化等でストレスを抱えていませんか。一般社団法人全国心理業連合会では、今般の新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談を受け付けています。

新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談 : <https://lifelinksns.net/>

受付時間 : 平日(18時00分~21時30分)  
土日祝日(14時00分~21時30分)



●日々の健康を維持するために

人との接触を避けるために、家に閉じこもりがちになり、特に高齢者は「動かないこと(生活不活発)」が続くことによる健康への影響が危惧されます。「動かないこと(生活不活発)」によりフレイル(虚弱)が進んでいきます。フレイルを予防し、抵抗力を下げないようにしましょう。

運動をしよう

- ◆ 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ◆ 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)を行う。
- ◆ 家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理など)や農作業などで身体を動かす。
- ◆ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす



食生活・口腔ケアをしっかりと

- ◆ 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ◆ 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ◆ しっかりと噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。



人との交流を

- ◆ 家族や友人と電話で話す。
- ◆ 家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。
- ◆ 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

