

Assist home 住まいる通信

2020年
5月号

「発行」(有)アシストホーム

新型コロナウイルスの脅威は、緊急事態宣言が発令されてからも発症人数は収束されず、まだまだ先が見えない中、皆様のご家庭でも新型コロナウイルス対策は、いろいろ工夫されていると思います。目に見えないウイルスは本当に怖いですが、今回は、身近で大切な家族が新型コロナウイルスに感染した場合の予防法について特集します。

★新型コロナウイルス感染症の予防法★

「密閉」「密集」「密接」しない!
●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

- 他の人と十分な距離を取る! (2メートル)
- 窓やドアを開けごまめに換気を!
- 屋外でも密集するような運動は避けましょう! (少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫)
- 飲食店でも距離を取りましょう! (多人数での会食は避ける、隣と一つ飛ばしに座る、互い遠くに座る)
- 会話をするときはマスクをつけましょう! (5分間の会話は1回の咳と同じ)
- 電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!

感染症対策 新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方
1. 流水でよく手をぬがし、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. 手の甲を洗い流します。
5. 親指と手のひらを念入りに洗います。手首も忘れずに洗います。

②咳エチケット 3つの咳エチケット
1. マスクを着用する (口・鼻を覆う)
2. ティッシュ/ハンカチで口・鼻を覆う
3. 手で口・鼻を覆う (咳やくしゃみをする時は、肘の内側または、手帕・タオルで口・鼻を覆う)

正しいマスクの着用
1. 鼻と口の両方を確実に覆う
2. コムのもを耳にかける
3. 隙間がないよう鼻まで覆う
咳やくしゃみをする時は、手で隠さず、手帕・タオルで口・鼻を覆う

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

厚生労働省 厚労省 コロナ 検索 (厚生省 HP より引用)

※詳細は厚生省のHPよりご参照ください。

感染症対策 (消毒)

手指の消毒は飛沫や手指からの感染予防につながります。十分な手洗いと手指の消毒を徹底しましょう! また、家庭内の感染防止のために、家族が手に触れる場所は、頻繁に消毒するようにこころがけましょう!

★除菌する箇所の一例として★

ペーパーホルダー

レバー

フタ

便座

スイッチ

手が触れる箇所はこまめに消毒しましょう!
床や壁の拭き掃除後の消毒も忘れずに!
アルコール除菌や次亜塩素酸ナトリウム等が有効です

もし、大切な家族が軽症の新型コロナウイルスに感染してしまったら!

もしかして感染したかも?
不安なときは神奈川県
感染症専用ダイヤルに相談できます。



- 微熱
- 軽い咳
- 感染の不安



新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル
午前9時から午後9時(土日祝含む)
045-285-0536
神奈川県公式HPより引用

軽症の新型コロナウイルスに感染して自宅療養になったときの対策法

【自宅療養の注意点】

- 出来れば窓のある個室を用意する(換気は1時間に10分程度する)(※窓が1つしかない場合は扇風機等で室内の空気を外に出すように工夫する。)
- 患者さんを個室に隔離する
- トイレや洗面所を家族と共有して使用する場合は、患者さんが使用する度に消毒、換気をする。
- 患者さんと接触する場合は、出来るだけ距離をとる(1m~2m位)
- 必要以外の接触はなるべく避ける等(※詳細は裏面をご参照ください)

【自宅療養で部屋を隔離する方法】

ご自宅でも養生シートと突っ張り棒があれば、一時的に隔離スペースを作ることができます。

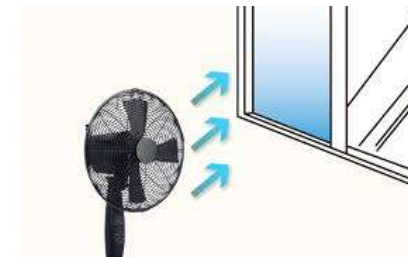


【隔離スペース準備品】

- 天井までの突っ張り棒
- 隔離スペース用養生シート
- 養生テープ

【隔離スペースの作り方】

- 突っ張り棒を天井と床にしっかりと固定する。
- 突っ張り棒と突っ張り棒の間に養生シートをはり、隙間が出来ないように養生テープでふさぐ。



【換気の注意点】

隔離した部屋の風通しが悪い場合、換気法の1つとして、扇風機を窓の外に向けて部屋の空気を外に出しましょう。

※注) 新型コロナウイルス感染症の情報は日々変わっていきます。厚生省の最新情報をごらんください。今回の情報は、住まい通信作成時のものであることをご了承ください。(※詳細は裏面もご参照ください)

お問合せ等 お気軽にお電話ください アシストホーム 046-877-1127