

いきいきコーナー



ご利用者N様
りきちゃん18歳

人間でいうと
80歳です。

ご利用者 I 様

趣味の
伝統工芸
水引き作品です。



新型コロナウイルス感染症は今だ終息が見えず、人々の健康を脅かしています。
今一度感染予防について、ご確認いただき、参考にしていただけましたら幸いです。
何かと不便の多い今日ですが、この状況が一日も早く解消され、平穏な日々が戻りますように。



このウイルスは、人の「目、鼻、口」の粘膜から侵入することで感染します。まず、このことをしっかりとご理解ください。
傷のない皮膚から侵入することはありません。「目、鼻、口」からウイルスの侵入を防ぐことが、感染の予防につながります。

1. 「三密」を避ける

「密集」、「密閉」、「密接」の三つの「密」を避けて生活しましょう。

2. 人混みに入る時は必ずマスクを着用

人混みに入る時（スーパーに買い物に行く、電車に乗る、バスに乗るなど、近距離に他の方がいる時）は、必ずマスクを着用しましょう。

（鼻と顎をしっかりとカバーしましょう）近距離で会話をする場合、お互いにマスクを着用していれば感染を予防できます。
必須ではありませんが、マスクに加えて花粉症用のメガネなどを着用するとさらに予防に役立つと考えられます。

3. 「目、鼻、口」を不用意に触らない

「目、鼻、口」を不用意に触らないようにしましょう。「目、鼻、口」に触るのであれば、必ずその前に手を洗いましょう。
（石けんと流水、消毒用アルコールの両者が有効です）

4. 部屋の換気

部屋の換気を心掛けましょう。（窓や扉を少しずつ継続して開けたり、定期的に広く開けるなど）

5. 毎日検温する

毎日体温を測定しましょう。発熱や風邪症状があるときは、外出を避けて自宅で療養しましょう。

発熱が続いたら（基礎疾患のある方は2日程度、基礎疾患のない方は4日以上）、直接医療機関を受診する前にお近くの「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談し、アドバイスを受けてください。

6. 適度な運動を心掛ける

外出を自粛するとはいえ、ずっと家に閉じこもっていると体力と免疫力が落ちてしまいます。家の周りを散歩するなど、適度な運動を心掛けましょう。散歩、通勤中屋外を歩くときなど、屋外で2m以内に複数の人がいない場合、感染する可能性は低く、マスクの着用は必須ではありません。

詳しくは厚生労働省のホームページ「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」をご参照ください。

