



2020年2月25日

# くまごろうだより



今年は暖冬で梅の花もずいぶん早く咲き始めたようです。水戸の偕楽園では2月15日から梅まつりが始まりました。そういえば今年は光和小学校の前の早咲きの桜も満開です。花粉もだいぶ飛んでいるようです。こんな季節にマスクが手に入らないなんて…。自己防衛するしかないかな、手作りマスクを作ってみようかな、なんて考えています。

## トピックス



連日テレビでは、新型コロナウイルス感染のニュースが放送されています。

日本でも患者数が連日増加しているとのことです。

特効薬もないことから感染拡大は恐怖ですが、この病気の特徴を知って、正しく怖がり、予防することが大事だと専門家は話していました。

◎「東京都健康安全研究センター」から出た情報（2月13日付）を抜粋しました。



新型コロナウイルスは感染した人の咳やくしゃみ（飛沫）を吸い込むことやウイルスと直接接触することで感染します。感染すると発熱、咳、呼吸症状などが出て高齢者や基礎疾患のある人は重症化する場合があります。

対策のポイントは、「手洗い、咳エチケット、消毒」

- ・流水と石鹸で頻繁に手洗いをしましょう。特に外出した後や口や鼻、目などに触る前には手洗いを頻回に行いましょう。
- ・咳をするときには口や鼻をティッシュやハンカチで覆う等の咳エチケットを守り、外出時はマスクを着用しましょう。また人が多く集まる場所は避けましょう。
- ・ドアノブなど手指がよく触れる場所は、消毒材を浸したペーパータオル等で拭きとり消毒しましょう。新型コロナウイルスの消毒にはアルコール消毒が有効とされていますが、手指の消毒には消毒用エタノール、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウムの希釈液も有効とされています。

◎厚生労働省より「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」という文書が出ていますので裏面に掲載します。

またすべてのウイルスが引き起こす病気に通じることですが、体を冷やさず温めることが免疫力を上げて病気にかかりにくいからだを作ります。

冷たいものは避けて暖かい飲み物を取りましょう。

睡眠を十分とって体調を整えましょう。

ウイルスの活動を抑えるために湿度を保つことも大事です。



## お知らせ



みかんの木で予定していました3月1日のオレンジカフェは中止いたします。

今回予定していたプログラム「いつまでもでもおいしく食べる」「ユニバーサルデザインフード」の実演と試食は5月のオレンジカフェで実施させていただきます。今後ともよろしく願いいたします。

## 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

### 1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。

### 2. 帰国者・接触者相談センターに御相談いただく目安

- 以下のいずれかに該当する方は、帰国者・接触者相談センターに御相談ください。
  - ・ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。）
  - ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方
- なお、以下のような方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合は帰国者・接触者相談センターに御相談ください。
  - ・ 高齢者
  - ・ 糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方や透析を受けている方
  - ・ 免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

（妊婦の方へ）

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に早めに帰国者・接触者相談センターに御相談ください。

（お子様をお持ちの方へ）

小児については、現時点で重症化しやすいとの報告はなく、新型コロナウイルス感染症については、目安どおりの対応をお願いします。

- なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様にかかりつけ医等に御相談ください。

### 3. 相談後、医療機関にかかるときのお願い

- 帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。

（厚生労働省のホームページより）

※手洗いについては手洗いのマニュアルを参考にして、手の甲、指の間、手首まで「ハッピーバースデー」の歌を2回歌う時間を目安に洗ってください。