保健だより

新型コロナウイルス感染症対策！！

令和2年5月①

新型コロナウイルス感染症が世界で広がっており、毎日ニュースを見て心配な日々を送っていると思います。自分が感染しないため、他の人にうつさないために一人一人の行動が大切になってきます。常に体調を確認して、体調が悪い場合は、休養しましょう。

①毎朝の体調確認

・検温→webclass へ入力
・強いだるさ
・ひどい咳、息苦しさ、呼吸困難
・下痢や吐き気
・頭痛
・嗅覚・味覚異常

ないですか？

※いざ体調が悪くなった場合に、前日まではどうだったかの記録になります。必ず入力しましょう。

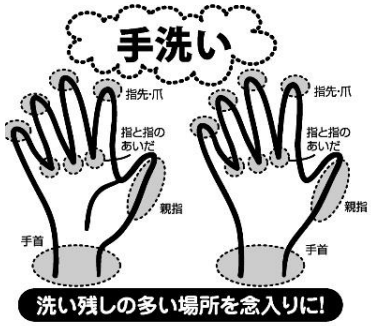
☆息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状がある場合

☆発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

☆の場合は「帰国者・接触者相談センター」に相談

②手洗いの徹底

・爪は短く切っておく。
・帰宅後、食事前、トイレ後に、せっけんで手を洗いましょう。
・清潔なタオルかハンカチで手をふきましょう。
・手洗い後の消毒が効果的です



③手で顔をさわらない(大事！)

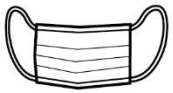
・手に付いているウイルスが、目や鼻・口の粘膜から入りやすいとされています。

④咳エチケット

⑤3密を避ける

・換気の悪い密閉空間
・多数が集まる密集場所
・間近で会話や発生をする密接場所

マスク着脱時のポイントは？



マスクには、咳やくしゃみで飛沫が周囲に飛び散るのを防いだり、自分の吐く息によってのどを保湿したりするなどの効果があります。着脱時には、次のポイントを押さえることが大切です。

・鼻からあごまでしっかりと覆うように装着する。
・鼻の部分のワイヤーを鼻の形に合わせて押さえ、隙間をなくす。
・外す時はひもを持ち、マスクの表面には触れないようにする。
・マスクをつける前と外した後は、よく手を洗う。

マスク、きちんとつけてる？