

# 天寿荘ヘルパー便り

2020年3月発行 280号  
文責 天寿会 訪問介護課  
武富里美<74-3101>



## 感染症を防ぐには？

### ●感染症対策（この3つを徹底しましょう）

#### 咳エチケット



#### 正しい手の洗い方



#### 正しいマスクのつけ方

マスク上部のワイヤーを、表裏を確認して正しい向きで使用します。



鼻・口・あごをしっかり覆う。

#### 正しいマスクの外し方

ゴム部分を持ち、表面に触れないように外して捨てる。



マスクを外した後は手を洗う。

今年は、暖冬で寒くなったり、暖かくなったりと気温の差が激しい毎日です。みなさん、体調は大丈夫ですか。昨今、テレビで報道がされている「新型コロナウイルス」不安な方も多いと思います。

正しい知識と対策で、感染症を防ぎましょう。

### ●新型コロナウイルスとは

#### <特徴>

- ① 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く。
- ② 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

#### <感染の仕方>

- ① 「飛沫感染」・・・感染者の飛沫（くしゃみや咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
- ② 「接触感染」・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれに触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

#### <対策>

- ① 感染の不安から安易に、医療機関を受診しないようにしましょう。
- ② 人が集まる場所（感染しやすい環境）は、行かないようにしましょう。
- ③ こまめに、手洗い、咳エチケットなどを徹底し、風邪症状があれば、外出を控えやむを得ず外出する場合には、マスクを着用しましょう。



みなさん。正しい知識と対策で  
感染を防ぎましょう！

厚生労働省ホームページ  
新型コロナウイルスについて  
R2.2.25 現在の情報に基づいて作成  
しています。