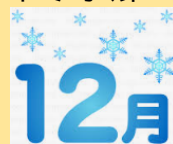




ヘルパーだより



≪法人理念≫ あたたかい手 やさしい心で
つなげよう 福祉の輪
≪経営理念≫ おもいやりと 笑顔の介護で
地域福祉を支えます

【本拠地】 魚沼市堀之内4315番地
堀之内医療センター内(2階)
TEL:025-794-6207

.....
【守門・入広瀬出張所】
魚沼市須原1237番地1 守門健康センター内
TEL:025-797-2262

寒さが身に染みる季節になりました。今年はカメムシが多く、駆除が大変でしたね。「カメムシが多い年は大雪になる」なんて話も聞きますが、調度よく雪が降ってもらいたいものです。

さて、今回はインフルエンザ、風邪等、流行する時期になりましたので、「主な感染症」について取り上げたいと思います。ぜひ、参考にしてみてください。

【新型コロナウイルス感染症】

○疑わしい症状

発熱や喉の痛み、咳、倦怠感など症状を訴える人が多いことが特徴です。発熱などの風邪症状がある場合は外出を控えるとともに、息苦しさ、倦怠感、高熱などの強い症状がある場合はすぐにかかりつけ医等身近な医療機関にご相談下さい。

○どうやって感染するの？

くしゃみや咳などに混じったウイルスを吸い込んで感染する「飛沫感染」、ウイルスが付着している物に触って、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染する「接触感染」で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどがなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

○感染を予防するには

流行中は、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けることが重要です。

【インフルエンザ】

○主な症状

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって発症する感染症。一般的な風邪よりも感染力が強く、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

○どうやって感染するの？

「飛沫感染」や「接触感染」で感染します。

○感染を予防するには

基本的な感染予防の実施とあわせて、流行前のワクチン予防接種が有効な方法です。ワクチンの抗体ができるために2～3週間かかるといわれていますので、10月下旬～11月末頃までに予防接種を受けるようにしましょう。





～ 感染症予防の基本を習慣づけましょう ～



【こまめに手洗いを】

外出先などでドアノブや電車のつり革など様々なものに触れる事により、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

- 1 流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手の平をよくこすります。
- 2 手の甲を伸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 指の間を洗います。
- 5 親指と手の平をねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

【マスクの着用を含む咳エチケット】

○マスクを着用する

鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

○マスクがなければティッシュやハンカチで口や鼻を覆う
(口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう)

▼正しいマスクの着け方

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴム紐を耳にかけます。
- 隙間がないよう、鼻まで覆います。



出典：公立学校共済組合パンフレット「冬の感染症予防対策」より

お願い：

流行を防ぐには一人一人の感染対策の協力が必要です。風邪症状等がある時はマスクの着用をお願い致します。



編集後記：

家の花壇に今年掘り起こしたチューリップの球根を植えました。今年もかわいらしいチューリップが咲いたので来年の春が楽しみです。冬が始まりましたが、もう春が待ち遠しいです。