

●特にかかりつけ医がない場合

田川保健福祉事務所

☎ 42-9379

受付 ▶ 平日 8:30 ~ 17:15



↓新型コロナウイルス感染症対策や相談窓口を紹介する福岡県公式HPはコチラから。

新 型コロナの症状として頻度が高いものは、発熱や咳、倦怠感、呼吸困難などです。また、高い確率で、臭いが分からない、味覚がおかしいなどの症状も報告されており、感染が疑わしいサイです。これらの症状意

外にも、下痢や頭痛など、症例はたくさんあり、新型コロナウイルスなのか否かの判断が困難な症例も数多くあります。自分や家族が、少しでも「コロナかも」と感じたら、自己判断せず、まずは、かかりつけ医に電話で相談しましょう。

▼怪しい症状があれば、かかりつけ医か保健所に連絡。



新型コロナに関する一般的な相談はこちらから

☎ 092-643-3288
【FAX】 092-643-3697

受付 ▶ 365日 24時間

感染症対策

命を守るため、私たちにできることを再確認



この記事の
担当 Dr.
●桑野 和則
くらの ずのり
専務理事
1960年生まれ。久留米大学医学部を卒業後、平成8年に「くわの内科小児科医院」を田川市に開院し、地域医療に貢献。平成28年に田川医師会・専務理事に就任。

1

手洗い・咳エチケットの徹底

▼感染対策の基本を守り、健康を保つ。

2

「密集・密接・密閉」を避ける

▼しかたない場合は、社会的距離に留意。



集

「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」で起っています。このような「三密」(密集・密接・密閉)がそろった場所や環境を避けましょう。やむを得ない場合には、正しくマスクを着用し、大声での会話は避け、1〜2メートルの社会的距離を保ち、換気を行うように心がけましょう。

3

感染リスクが高まる5つの場面

▼感染リスクが高い場所は避けること。

人 が集まる場面では感染リスクが高まり、さらに感染リスクが高まる下記の5場面に注意しましょう。特に「飲酒を伴う会食」では、数多くのクラスターの発生が確認されています。会食をするときは、普段一緒にいる人と4

人以下の少人数かつ短時間で、深酒・はしご酒を控えることが大切です。感染対策を講じるお店を選んだり、箸やコップは使い回さないなど感染リスクを下げることもありますが、会食や外食をする際は、感染リスクを下げる工夫をして楽しみましょう。

感染リスクが高まる5場面

<p>飲酒を伴う懇親会等 ▶ 歓送迎会など</p>	<p>大人数や長時間に及ぶ飲食 ▶ 深夜のはしご酒など</p>
<p>マスクなしでの会話 ▶ カラオケなど</p>	<p>狭い空間での共同生活 ▶ 公衆トイレなど</p>
<p>居場所の切り替わり ▶ 喫煙所など</p>	

す べての感染症対策の基本となる「手洗い」と「咳エチケット」。手洗いは、手や指先に付いたウイルスを洗い流し、ウイルスの体内への侵入を未然に防ぐ役割があります。水洗いはなく、石鹸やハンドソープを使用し、洗い残しがないように時間をかけて丁寧に洗いましょう。外出先など、すぐに手洗いが出来ない状況では、アルコール消毒が有効です。また、新型コロナウイルスの主な感染源である飛まつを「吸い込まない」「飛ばさない」ために、鼻と口を確実に覆うように正しくマスクを着用しましょう。マスクがないときに咳やくしゃみをする場合は、服の袖やティッシュ、ハンカチなどで口と鼻を覆い、他者へ飛まつを飛ばさないように注意してください。

新型コロナ第3波により、これまで以上の感染拡大が広がる日本。私たちが住む田川地域でも大型のクラスターが発生。新しい日常に危険が差し迫る今、再び感染症対策を振り返り、自分、そしてあなたの大切な人の命を守る行動を再確認しましょう。

- COLUMN -

もしもの時に備えて事前対策！
自宅療養の対処法とホテル療養の携行品

感染拡大が広がる今、新型コロナ感染は他人事ではありません。「もしもの時」を想定して、ホテル療養での携行品、自宅療養時の対処法をご紹介します。感染が判明したときに慌てないように、事前に対策を講じましょう。

家庭感染を防ぐ「自宅療養」での対処法

- 感染者と部屋を分ける
- 感染者の看病をする人を限定する
- 同居者全員がマスクを着用する
- こまめに手洗いをする / ⑤ 日中は換気する
- 取っ手、ノブなどの共用部分を消毒する
- 汚れたシーツ、衣服を洗濯する
- ごみは密閉して捨てる
- 感染者ご本人の外出は避けてください。※ご家族・同居者は不要不急の外出を避け、発熱症状等があれば出勤等を避けてください。

体験者に聞くホテル療養時の必需品

- | | |
|--|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> 使い慣れた枕 | <input type="checkbox"/> スリッパ |
| <input type="checkbox"/> 楽な部屋着 | <input type="checkbox"/> 下着 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> お菓子 |
| <input type="checkbox"/> 手洗い対応の液体洗剤やハンガー | |
| <input type="checkbox"/> 洗面用品(歯磨き粉・歯ブラシ等) | |
| <input type="checkbox"/> 入浴用品(シャンプー・リンス等) など | |
- ※自分が使い慣れたものを2週間分ご準備ください。
※リストはあくまでも参考です。
※必要に応じて物品を追加してください。
※滞在中の飲酒、喫煙は禁止です。

