

元気に な～れ

393

新型コロナウイルス感染症予防対策
～自分たちが出来ること～

今月は 保健師 石田 洋子 です

新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから約1年。未だ感染が拡大し続けている状況ですが、自分たちが出来る対策を行い、この状況をみんなで乗り越えましょう。

《自分たちに出来る予防対策》

- ・マスクの着用
- ・手洗い
- ・手指消毒
- ・人と人との距離を確保
- ・こまめな換気、こまめな拭き掃除（消毒）
- ・適度な保湿（湿度40%以上が目安）
- ・不要・不急の外出を避ける
- ・検温をして体調をチェック

*この1年間は予防対策を続けてきたと思いますが、今後も続けていくことが必要です。もう嫌になっているとは思いますが、継続が重要です。頑張りましょう！

*新型コロナウイルス感染症は、主に飛沫感染や接触感染によって感染するため、3密（密閉・密集・密接）の環境で感染リスクが高まります。

このほか、「5つの場面」と言われる

感染リスクが高まる「5つの場面」

- ① 飲酒を伴う懇親会等
- ② 大人数や長時間におよぶ飲食
- ③ マスクなしでの会話
- ④ 狭い空間での共同生活
- ⑤ 居場所の切り替わり



① 飲食を伴う懇親会



② 大人数や長時間の飲食



③ マスクなしでの会話



④ 狭い空間での共同生活



⑤ 居場所の切り替わり

といった場面では感染が起きやすく、注意が必要です！

《コロナに負けない体づくり》

- ・しっかり食べる！しっかり寝る！
- ・不要・不急の外出は避け、家にいることが多いですが、体は動かしましょう！

*免疫力が下がると体調を崩しやすくなり、様々な感染症にもかかりやすくなります。体の土台をしっかりと作りましょう。万が一、新型コロナウイルスに感染した場合には、回復するために体力が必要になりますよね。そのためにも日頃から健康な体づくりを心がけましょう。

《情報に振り回されない生活を》

「上ノ国でコロナが流行っている」、「〇〇（地区）でコロナが出た」、「〇〇さんが感染した」など町内に限らず、町外でもこのような事実ではない情報が出回っていました。大変嫌な思いをした方もいるのではないのでしょうか。

うわさ話は感染症のように次々と変異しながら広まります。正しい情報かどうか判断するとともに、もしも感染者が出たとしても傷つく人が出ることのない町にしていきましょう。

年金相談のご案内
(完全予約制)

★開設日時：1月26日火 9時30分～12時・13時～15時30分 ★予約締切：開設の5日前まで（土日祝除く）★相談場所：江差町役場 ★予約先：江差町役場 健康推進課 国保医療係 ☎0139-52-6725