



2020年5月号

## 検査室だより

青い空、澄んだ空気。皆様、お変わりありませんか。うつうつとしてしまいがちな毎日ですが、一歩外に出れば爽やかな風が吹いています。空を見上げて深呼吸してみましょ。

日本中、いや世界中に蔓延しているコロナウイルス。「かからないようにするにはどうしたらいいのか」から「もし感染してしまったらどうしたらよいか」を考える時期にきているように思います。

「もしも家族の中に感染が疑われる人がいたら・・・」

①食事や寝る時でもできる限り別々の部屋で過ごし、定期的に換気をする。

部屋を分けられないときはカーテンで仕切るとか、2メートルくらいの距離を保つなどしてください。同じ部屋で寝る時は頭の位置を互い違いにしてください。トイレやお風呂など共用しなければならない場所は使用後に水拭きするか、あればアルコールで消毒してください。

②感染の疑いのある人のお世話はできるだけ限られた人で行う。

③家族全員マスクをし、こまめにうがい・手洗いをする。

マスクをはずす時はゴムの部分を持つなど細心の注意を払ってください。

よごれたらすぐかえましょ。

④鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、捨てる時は密閉して捨てる。

⑤ドアノブや取っ手など共有部分を消毒する。

食後の食器や衣類の洗濯など別洗いする必要はありません。ただし洗う前のもの、特にタオルは共用しないようにしてください。また、吐しゃ物や便などでよごれた服を洗うときは手袋やマスクをして直接触らないようにします。一般的な家庭用の洗濯洗剤を使用し完全に乾かせばOKです。

これ以外にも、もし感染して隔離されてしまったら食事の支度や子どもの世話、おじいちゃんやおばあちゃんの介護はどうするのかなど、考えたくはないことですが一度シュミレーションすることも大事だと思います。



世知辛い世の中になっています。でもありがたいことに日本には来年オリンピックがあります。今がどん底。力を合わせて乗り切っていきましょう。マスクで隠れていても笑顔で！

公衆保健協会 検査室

