

令和3年11月10日号 (第223回)

# 阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

今回の阿伎留通信は、「家庭内感染を防ぐ」をテーマに、感染症対策室の長谷川看護師よりお話しさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症による感染拡大は、変異株の影響もあり、今もなお予断を許さない状況です。12歳以上では、新型コロナワクチンを接種できるようになりましたが12歳未満は接種できないため、保育園や小学校で感染し家庭内に持ち込む家庭内感染が問題となっております。それでは、家庭内ではどのような対策をとればよいのでしょうか。

## 「持ち込まない！持ち出さない！」5つのポイント

### 1. こまめにうがい・手洗いをしましょう。

帰宅後だけではなく、定期的に石鹸での手洗いや手指消毒をしましょう。



### 2. 日中はできるだけ換気をしましょう。

エアコンなどの空調や換気扇を回したり、日中に窓を開けるのもよいでしょう。

2方向の窓を30分に1回以上、数分間開放して換気することが推奨されています。

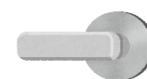


### 3. 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒しましょう。

薄めた漂白剤(0.05%)で拭いた後に水拭きするか、アルコールで拭きましょう。

食器やタオルの共有は避けます。食器は家庭用洗剤で構いません。

トイレや洗面所は家庭用洗剤ですすぎ、消毒剤でこまめに清掃しましょう。



### 4. 汚れたりネン、衣服を洗濯しましょう。

家庭用洗剤でこまめに洗濯し完全に乾かしましょう。分ける必要はありません。



### 5. ゴミは密閉して捨てましょう。

鼻をかんだティッシュにはウイルスが付着しているかもしれません。

ゴミを捨てる時は、袋の口を閉じて部屋から持ち出しましょう。



家族が感染したかも😞…そんな時は「拡げない」対策を5つのポイントのほかに

### 1. 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分けましょう。

部屋を分けられないときは2m以上の距離を確保するかカーテンなどで仕切りを作ります。  
寝る場所を分けられないときは、頭の位置を互い違いにすると良いです。

2. 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方にしましょう。  
重症化リスクの高い方や免疫力の低下した方、妊婦さんは極力避けましょう

3. できるだけ全員がマスクを使用しましょう。

マスクの表面にウイルスが付着しているかもしれません。外すときは、表面に触らないように  
ゴムの部分を持って捨てます。マスクに触ったら、手洗いをしましょう。



## どうなる？今後の生活～with コロナ～

ブレイクスルー感染（ワクチン接種後の感染）も増えてきています。ワクチン接種後も基本的な感染  
対策は必要です。しばらく、マスクは手放せそうにありませんね…



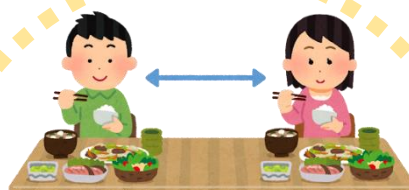
## 会話の時はマスク着用

### 人と会うときは



- ・人と十分な距離を保つ！
- ・混雑している場所や時間を避ける！
- ・オンラインの利用や時差出勤を！
- ・屋外でも密接、密集を避ける！

### 飲食するときは



- ・少人数・短時間で、大声は避けて！
- ・ガイドラインを守ったお店で！  
(アクリル板の設置、消毒、換気の徹底など)
- ・テイクアウトや デリバリーも！

体調不良の時は出勤や登校は控えましょう



阿伎留通信については、バックナンバーを公立阿伎留医療センターのホームページで  
御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)