

## 新型コロナに負けない！！②

### 個人としての感染予防（一人一人が身の回りの感染予防をしましょう。）

新型コロナの感染は、飛沫感染・接触感染と言われています。飛沫を防ぐために他人と距離をとってマスクをし、接触を防ぐため手で触れるものに常に注意をしましょう。

基本はとにかく、**マスクと手洗い**です。

- ①マスクの効果は、ウイルスを飛び散らせないこと、顔を触らないようにすることです。人と接触するような外出時はマスクをして、首から上を手で触らないことを心がけてください。
- ②手洗いは接触感染を防ぐ上で非常に重要です。特に物を食べたり、顔の周りを触る前には手が清潔な状態になっていることを確認してください。
- ③自分の中で、清潔と不潔の線引きができるようになってください。ここでいう清潔と不潔は「ウイルスが飛んでいる」または「ウイルスが付着している」可能性があるかないかということです。嫌な考え方かもしれませんが、今は自分以外の人が入った空間や触った物は不潔なものとして考える必要があります。そこに触れた場合は自分の体を清潔な状態にすることを心がけてください。特に自宅内ではリラックスして過ごせるよう、家の中は常に清潔な状態が保てるようにしましょう。外出から帰宅後は手洗い・着替え・持ち帰ったものの扱いに注意をしてください。
- ④日用品の中で、携帯電話は清潔と不潔の領域があいまいになりやすい物です。携帯電話をこまめに除菌することも大切ですが、携帯電話を触ったら手が不潔になったと考えて、必ず手洗いをしてください。食事中に携帯電話を触ることはやめましょう。
- ⑤ウイルスに負けない体を作っておくこともとても大切です。バランスの良い食事と睡眠をしっかり取るように心がけてください。生活のリズムを乱さず、適度な運動をしましょう。
- ⑥ストレスをためこまない様にしましょう。今世界中の人が強いストレスを感じています。自宅内での楽しみを見つけたり、おいしいものを食べたり、家族・友人などと電話やテレビ電話を使用して会話するなど、気分転換の機会を是非増やしてください。みんなで協力してストレス発散しましょう。
- ⑦新型コロナウイルスの感染により、医療機関での感染を危惧して持病の定期受診を控えてしまう傾向がみられます。各医療機関では、体調が落ち着いている場合は、電話での再診や、診察を極力簡略化して短時間にするなど、安全に配慮した工夫がされています。持病の状態が悪いと新型コロナ感染症も重症化しやすいことがわかっており、大切なことは生活習慣病や持病の治療を中断してしまわないことです。いつも通りの治療継続、いつも以上の体調管理を心がけてください。

文責 近藤俊夫