

己斐・己斐上地域包括支援センターだより

特別版第11号

特集：基本が大事。いま一度、感染対策の基本を確認しよう。

新型コロナウイルス感染症が流行しはじめてから3回目の夏を迎えますが、依然として収束の気配はなく、次々と変異し、強い感染力を有し続けています。マスク着用や消毒、熱を測ることもだいぶ日常になりましたが、反対に気が緩んできているところもでてきている部分もあるのではないのでしょうか。収束まであと少しです。いま一度、基本に立ち返り、対策を続けていくことで、引き続き、感染を予防していきましょう。

～変異株に対応するために大切な感染対策の基本～

マスクの正しい着用

- ・ マスクを花にすき間なくフィットさせ、しっかりと着用してください。
- ・ 品質の確かな、できれば不織布を着用してください。



こまめな手洗い・手指消毒

- ・ 共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い、手指消毒をお願いします。



3密(密接・密集・密閉)の回避

- ・ 一つの密でも避けて、「ゼロ密」を目指しましょう。特に、人と人の距離は十分に保ってください。
- ・ おしゃべりする時間はできる限り短くし、大声は避けてください。
- ・ 今まで以上に換気を行ってください。



密接

マスクなし× 大声×



密集

大人数× 近距離×



密閉

換気が悪い× 狭い所×

出典元) 内閣官房ホームページから引用

夏は合わせて熱中症にも注意しましょう。

熱中症の予防の基本は、「暑さを避ける」と、「こまめな水分補給」です。水分は水で大丈夫ですが、大量に汗をかいていたり、めまいはふらつき、吐き気などの熱中症の症状がみられるときは経口補水液がおすすめです。

経口補水液の基本レシピ

水	500ml
砂糖	20g(大さじ2)
塩	1.5g (親指と人差し指で一つまみ)



飲みにくい場合は、お好みでレモン果汁を大さじ1～2加えると風味が増します。砂糖の代わりにハチミツ(大さじ1～2)に変えてもおいしく作れます。甘すぎる場合は、砂糖の量は半分まで減らしても大丈夫ですが、塩の量は変えないようにしてください。

注) 乳幼児にはハチミツを使用しないでください。

