

受診者、スタッフ、お越しいただくすべての方の 安心・安全のため、感染拡大防止策を講じております。 引き続きご協力、お願いいたします

<p>離れて</p> <p>お並びください</p>	<p>手指の消毒に</p> <p>ご協力ください</p>	<p>消毒を</p> <p>おこなっています</p>	<p>換気を</p> <p>おこなっています</p>	<p>マスク着用を</p> <p>実施しています</p>	<p>マスク着用</p> <p>にご協力ください</p>
----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間に念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。手首も忘れずに洗います。
- 手のひらと手の甲を交互にこすります。

洗い残しの多い部位



- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

出典：TAYLOR L. J.
Nursing Times 74,
54-55, 1978

ストレス対処の心得

不安や恐れがふくらむと、正しい知識が持てなくなったり、悪い情報ばかり目が向き、流言（デマ）の影響を受けやすくなったりします。ただ、いまの感情は、自分だけではなく、同僚や家族など誰しもに起こっているんだと理解しておくだけで気持ちに余裕が生まれます。余裕があると、視野が広がり客観的な判断や行動につながります。客観的な視点は感情のコントロールや生活リズムを維持するためにも大切です。

感染症拡大に伴う緊急事態の状況下では、ストレスや不安を感じることは誰にとっても自然な反応です。どのような反応が生じるのか、一度確認してみましょう。

【新型コロナウイルス感染流行に伴うストレス反応】

- 自分も感染するのではないかと不安。
- 感染による死を身近に感じる。
- 感染症によって大切な人を失ってしまうのではないかと考えてしまう。
- 仕事を失ったり、解雇されることへの恐怖を感じる。特に、学校や養育施設が閉鎖されると家族の中で育児の役割が大きい女性の就労の機会が奪われやすく不安感が高まりやすい。
- 感染を疑われるのではないかと周囲に対して敏感になる。

などなど

続きはWEBで！
『健康づくりかわら版』



Check!

感染症予防のポイント

- ワクチンがある感染症については積極的に接種を受ける
- 適切な室温・湿度を保つ
(夏季の適切な室温目安：温度25～28度 湿度45～60%)
- 室内の換気や、多くの人が触るテーブルやドアノブの除菌・消毒を定期的実施
- トイレ使用後は、便座のフタを閉めてから水を流す習慣を(排便中の病原体飛散防止)
- 「おかしいな」と思ったら早めの受診やマスクの着用を
- 診断を受けたら、医師の指示に従って出勤を含めた外出を控え、十分な安静と休養を
- 日頃から十分な食事や睡眠時間の確保を心がける(体がもつ抵抗力を維持する)