

新型コロナウイルスエンザから身を守るために

広報やまゆり10月号でお知らせした新型コロナウイルスエンザの危機対策として、今回は家庭での対処方法をお知らせします。

発生前の準備

1 家庭での備蓄等

災害時と同様に、外出しなくても良いだけの備蓄の目安として、日常生活必需品や食料品が、最低2週間分があると安心です。

2 普段から外出して帰ったら、うがいと手洗いをしましょう。

3 咳エチケットを心がけましょう。

4 通常のインフルエンザワクチンの接種をうけましょう。

※最近の米国の研究者による報告で、通常のインフルエンザワクチンに接種することで鳥インフルエンザに感染した場合の死亡率が減少する可能性が動物実験で確かめられています。

5 自分の生活範囲内の新型コロナウイルスエンザの有無について、情報を確認しましょう。

家庭での備蓄等 例えば…

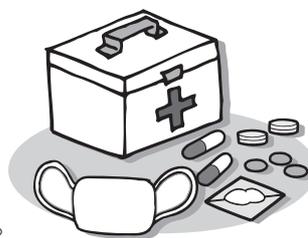
○食料品

お米
乾めん類(スパゲティ、そば、そうめん、うどんなど)
切り餅(水戻し、真空パックのもの)
コーンフレークなどシリアル類
乾パン
レトルト食品(カレー、お粥、みそ汁など)
冷凍食品、缶詰(魚、肉、豆、果物など)
フリーズドライ食品(卵スープなど)
乾物類
ミネラルウォーター、ペットボトル、缶入り飲料
甘味類(チョコレート、キャラメル、キャンディなど)



○医療品

常備薬(胃薬、下痢止め、解熱鎮痛剤)、持病の処方薬、ばんそうこう、ガーゼ、マスク(使い捨てのものを多く)
ゴム手袋、水枕、漂白剤、消毒用アルコール等
※解熱鎮痛薬は、インフルエンザに使用できないものがあるため薬剤師に確認してください。
※持病で病院から処方されている薬については、その内容をメモして保管しておきましょう。
※漂白剤の次亜塩素酸を含むものは、消毒効果があります。



○日用品

懐中電灯、乾電池、ラジオ、携帯電話充電キット、カセットコンロ、ボンベ、トイレトーパー、ティッシュ、ラップ、アルミホイル、せっけん、洗剤、生理用品、ビニール袋など



新型インフルエンザから身を守るために

発生後の対策

- 1 感染予防の観点から不要不急の外出を避けましょう。
- 2 外出から帰ったら十分な手洗いとうがい、洗顔もしましょう。
- 3 潜伏期間内でも人にうつす可能性があるため、周辺に新型インフルエンザ患者の発生情報がある場合、10日以内に発熱した時には速やかに保健センターや佐久保健所へまず電話で相談してください。
- 4 マスコミや関連機関のHP、防災無線や広報車などから流行状況や最新の情報の収集に心がけてください。

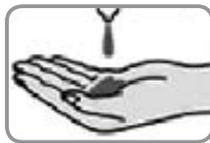
手洗いのポイント

手を洗うことによって、手に付着しているウイルスや細菌などの数を減らしたり、洗い流したりすることが一番の感染予防です。手洗いは30秒以上かけてよく洗いましょう。手を洗ったあとはよく乾かしてください。乾かさないと、残ったウイルスや細菌が付着したまま生き続けるので、よく乾かすか清潔な布類、ペーパータオルなどできれいに拭いてください。固形せっけんは表面に雑菌が付着しやすいので、できれば液体せっけんを用意してください。

手洗いの方法



まず手指を流水でぬらす



せっけん液を適量手の平に取る



手の平と手の平を擦り合せ、よく泡立てる



手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



指を組んで両手の指の間をもみ洗う



親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



指先をもう片方の手の平で洗う(両手)



必要な場合は爪ブラシを使って指先を洗う



両手首まで洗いぬいともみ洗う



流水でよくすすぐ

新型インフルエンザウイルスに効果のある消毒方法

- 消毒用エタノール…76.9～81.4%
- 家庭用塩素系漂白剤…次亜塩素酸ナトリウムを主成分とするもの。酸素系漂白剤は消毒効果がありません。
- 加熱消毒…75℃で1分間。
加熱が可能なものは熱湯、ドライヤー、アイロン等を用いて加熱消毒も可能です。
特定多数の人が触れる電気スイッチ、水道蛇口、ドアノブ、階段やエスカレーターの手すり、共同で使用している机やテーブルの表面などが汚染されやすい場所と考えられます。

【マスク着用時のポイント】

マスクを着用する際は、説明書を読み、正しく着用してください。マスクの脱着の際ガーゼ部分にふれると、手指に汚染したウイルスを含む微小粒子が付着することがあるので注意してください。

【咳エチケットについて】

咳やくしゃみの際にティッシュで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上はなれましょう。鼻汁や痰などを含んだティッシュはすぐ蓋つきの廃棄物箱に捨てましょう。咳をしている人にマスクの着用をうながしましょう。

咳エチケット

咳をしていればマスクをつける

すぐ捨てる

おさえる



うがいの方法

うがい薬を口に含み、唇を閉じてほっぺたの筋肉を動かし、「クチュクチュ」と口の中を洗います。次に上を向いて、「オオオ…」と声を出してのどを洗います。声がふるえはじめると、それはうがい液が奥へ届いている証拠です。

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係 32-2554