令和２年１２月発行

コロナ禍の「地域活動」のススメ No2

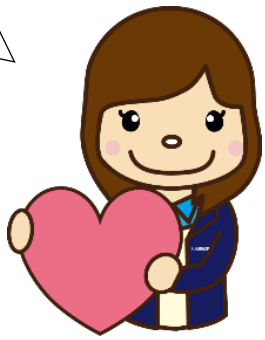
【新北海道スタイル】

★このパンフレットは、コロナ禍でも地域活動を行うため、感染しない・させない方法や、もしもの相談窓口などを記載しました。

★いつでも誰でも読めるよう、簡単にまとめてあります。

★コロナはいつ収束するか分からないですが、いつか落ち着いた時に健康で元気にいられるよう、正しいコロナの知識を持って、今から少しずつ活動を再開しませんか？

★私たち社協がお手伝いします。心配なことや活動の不安など気軽に相談してくださいね。



新北海道スタイル

社会福祉法人厚岸町社会福祉協議会　　電話0153−52−7752

（１）感染しない・感染させないために

◆新型コロナウイルスの感染経路は？

①**飛沫感染**とは、感染している方の飛沫【くしゃみ、咳、つば】などと一緒にウイルスが放出されることで、別の人の口や鼻からウイルスを吸い込むことで感染する事です。

②**接触感染**とは、感染している方の咳やくしゃみから排出されたウイルスが物などに付着し、それに触れることで間接的に感染します。（ウイルスに汚染された手から鼻や口などの粘膜を介して感染します）

◆基本の感染予防対策

基本の感染対策を行うことで感染リスクは下がります

①「マスクの着用」と咳エチケットを徹底しましょう
～咳をするときは手ではなく『腕』で押さえましょう。
マスクの外側は触らないようにしましょう。

②３つの密（密閉、密集、密接）を避けましょう
～１時間に２回の換気（冬は２段階換気が推奨）を行いましょう。
人と人の距離は、両手を広げて手が触れない距離を保ちましょう。

③手洗いを徹底しましょう
～外出先や帰宅後は入念に手洗いをしましょう。また、洗っていない手で、口や鼻などは絶対に触らないようにしましょう。

（２）感染したかな？と思ったら

◆こんな症状が出たらすぐにご相談ください

①息苦しさ（呼吸困難）　強いだるさ（倦怠感）　高熱などの強い症状

②重症化しやすい方(※)で、発熱や咳等の比較的軽い風邪症状がある場合

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患など基礎疾患がある方や透析を受けている方、また免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方。

③上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く場合

※４日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差があります。強い症状だと思う場合や解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様ですのでご相談ください。

これらの症状が**4日以上**
続くときには相談ください。

◆新型コロナウイルス感染症に関する相談は

◎厚岸町保健福祉総合センターあみか２１（平日８：３０～１７：１５）
　保健福祉課　健康推進係　０１５３－５３－３３３３

◎北海道釧路保健所（平日８：４５～１７：３０）
　０１５４－６５－５８１１

◎北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（２４時間対応）
　（フリーコール）０８００－２２２－００１８

◆感染者を責めることはやめましょう

　感染者は決して悪ではなく、責められるべきではありません。感染者が責められる社会では、陽性と診断されたくないため検査を受けなくなり、感染が地域に拡大することも考えられます。
　全ての人が初めて迎えるコロナ禍での生活です。感染しない、感染させないために、地域が一体となり支えあいましょう。

社会福祉法人厚岸町社会福祉協議会　　電話0153−52−7752

（３）地域の皆さんが元気で健康に暮らし続けるために

感染予防のため外出を控え続けていると、今までの生活スタイルが崩れてしまい、体力や気力が衰え心身機能が低下する（フレイル状態）ことが懸念されます。

◆三食しっかり食べましょう

・外出しないとお腹も空きにくいですが、時間が来たら少量でも朝昼晩食べるのが理想です。また食事では、主食・野菜・肉・魚・乳製品などのバランスが取れる様に気を付けましょう。一汁三菜を意識するとよいでしょう。

◆生活リズムを整えましょう

・外出しない時間が増えると、生活リズムが単調になりがちです。一日のスケジュールを立て、メリハリのある生活を送りましょう。

◆体を動かしましょう

・外出しないで家に閉じこもりがちになると、身心の機能が低下することが心配されます。積極的に体を動かしましょう。

◆クラブ活動や集いの場など『通いの場』を再開しましょう

・今まであった社会とのつながりが途切れてしまった時、急に心身の衰えが始まることがあります。しかし、これらの感染予防を参加者みんなが行うことで感染リスクが下がり、クラブ活動やサロン活動の多くが継続できると考えられます。

～まん延を防止するために～（参考資料：内閣官房新型コロナウイルス感染対策本部 HP）

◆「三つの密」が重なる状況を避けましょう。
①密閉空間～換気の悪い密閉空間、
②密集場所～多くの人が密集
③密接場面～互いに手を伸ばしたら届く距離での会話

◆自分自身の感染を回避し、他人にも感染させないよう徹底しましょう。

◆日常生活や職場では、人混みや近距離での会話、多数の者が集まり室内において大きな声を出すことや歌うこと、密接した状況で呼気が激しくなるような運動は避けましょう。

◆感染防止のため、できる限り頻繁に石けんを使って手洗いしましょう。

◆咳をする際には、マスクの着用や咳エチケットにより飛沫を飛ばさないようにし、室内の換気にも気を付けましょう。