

たよれーる ひがし だより

～新型コロナウイルス関連の情報をお届けします～



令和2年9月発行

7月30日に、いきいき百歳体操のサポーターさん向けに「新型コロナウイルス感染対策・予防」講習会を行いました。

「コロナ禍の中、サロンを再開してもいいのだろうか」という不安を感じている方が多く、講師に恵み野訪問看護ステーション「はあと」樋口さんをお迎えし、活動再開の参考にと19名の方々に参加いただきました。

とても参考になるお話を聞かせていただきましたので、一部抜粋してお伝えいたします。



うつるかも…よりも「自分が人にうつすかも…」

ウイルスに感染しても無症状の方が増えています。人にうつさないためにも予防の基本を理解して皆さんで取り組みましょう。

基本の基 ①マスク

- ・外さない、外すシーンを作らない。
- ・一緒に食べない。
- ・マスクがない状態では喋らない。
- ・鼻からあごまでしっかりと覆う。



感染経路は・・・



マスクのオモテ、ウラを確認する
鼻を固定させる箇所を上



マスクのひだは
下向きが表



サポーターさんからの質問

問：お茶を飲むときにフェイスシールドを使っているが良いですか？

答：フェイスシールドは、基本的に目からの感染を防ぐものです。口と鼻を通しての感染を防ぐ為にはマスクの着用をお勧めします。マスクを外すのは飲み物を口に含むときだけにすると良いでしょう。

基本の基 ②手洗い

汚れに見立てたハンドクリームを塗り、手洗い後にブラックライトで照らす事で残った汚れ（ハンドクリーム）が光るという体験を行いました。

参加した5名の方の、洗い残しが多い部位はおおむね共通していました。



洗い残しが多かった部位

- 指先
- 爪と皮膚の境目
- 親指の付け根
- 手首



意識しながら手を洗いましょう

- ・石鹸を付けて15秒洗う。
- ・流水で15秒流す。

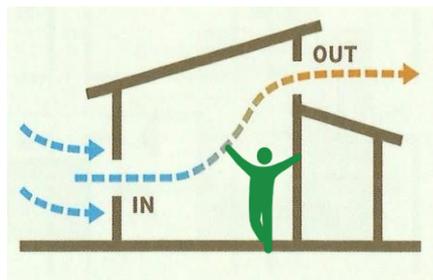
15秒程度の好きな歌を2回歌いながら手洗いすると良いと紹介されていました。

例 ♪ ハッピーバースデー

♪ 水戸黄門

基本の基 ③環境

- ・換気は1時間に2回以上、2方向の窓を開ける。窓がなければ出入り口を開放する。
- ・大声を控え、会話ができる程度に距離を保つ。
- ・お掃除は多くの人が触れるところを見極めて。
- ・加湿器に次亜塩素酸水は使用しない。掃除は次亜塩素酸ナトリウムで絞った雑巾で拭き取る。



手すり、ドアノブ、イス、スイッチ、テーブル、蛇口、サッシ など

次亜塩素酸ナトリウムの作り方(0.05%)

○ハイターの場合：水1Lにハイター25mL（キャップ1杯）

○ブリーチの場合：水1Lにブリーチ10mL（キャップ1/2杯）



サポーターさんからの質問

問：次亜塩素酸水の効果はありますか？

答：効果はありますが、十分な効果を得るためには大量に使用する必要があり、取り扱いが難しいとされています。

手消毒にはアルコールを、物品消毒には次亜塩素酸ナトリウムをお勧めします。

編集
発行

恵庭市ひがし地域包括支援センター

たよれーる ひがし

☎ (0123) 35-1071

FAX (0123) 35-1072

〒061-1409 恵庭市黄金南5丁目11番地4

(恵庭市こがねデイサービスセンター内)