

冬の新型コロナ対策

新型コロナウイルス感染症の感染拡大は未だ収束しておらず、これから先インフルエンザが流行することから、同時流行による発熱者の増加が心配です。冬は気温が下がることからウイルスが感染しやすくなるとともに、寒さのため窓を開けての換気がしづらくなることから家庭内での感染リスクが高まることが懸念されています。今回は、この冬特に気をつけたい感染予防について紹介します。



マスク



手洗い 消毒



目・鼻をさわらない



うがい



人混みをさける

③体調が悪いときは休みましょう
重症化させない・人に移さないためには、体調の変化に小まめに気づくことが大切です。
新型コロナウイルス感染症は、症状が出てから約1週間の人への感染力はなくなるといわれています。熱・咳・喉の痛み・だるさなどの体調不良を感じるときは、外出・出勤・通学を避けて自宅で安静にしましょう。

②マスクなしの会話と飲食に注意！
マスクなしでの会話・大人数や長時間の飲食・飲酒しながらの会話などで感染しやすいといわれています。食事は少人数で静かに行い、会話をするときはマスクをつけ、大声を控え感染リスクを下げましょう。

①基本的な予防を徹底しましょう
マスク・手洗い・3密を避けることが基本です。外出時はマスクをして、小まめに手洗いや消毒をしましょう。ウイルスは目・鼻・口から体に入りますので、顔を触る前に手をきれいにしましょう。食事や会話などを行う際は、密集・密接・密閉状態を避けるため、寒い季節ではありますが換気を続けましょう。

あなたはできてる？
コロナに負けない感染対策



感染症専門医に聞きました

11月以降、全国的にそしてこの愛知県でも新型コロナウイルス感染症がまた流行し始めました。この感染症は軽い風邪のような症状で始まり、軽い症状でおさまる方が多いですが、重症になって亡くなる方もいます。

特に60歳以上の高齢者、基礎疾患のある方は重症になりやすく、高齢になるほど亡くなる方の割合が高くなります。この感染症は、風邪やインフルエンザと同じではありません。侮れない感染症ですので、自分と家族、そして周りの人のために、この地域の感染が広がらないように、皆様のご協力をお願いします。



医療法人 メファ仁愛会
マイファミリークリニック蒲郡
医師 中山久仁子