

昨今、新型コロナウイルスの世界的な流行が報告されていますが、その感染に不安を感じている人も多いのではないのでしょうか。新型コロナウイルスは致命的なウイルスですが、公共の場や家庭内で、又は病人の看病をする際など、しっかり対策をとれば、感染を防ぐことができます。

◆コロナウイルスから身を守る



①石鹸での手洗いで感染のリスクが最小限に抑えられます。出来る限り頻繁に手洗い（20～30秒）を行いましょ。汚染された手で蛇口のハンドルレバーに触れ、水を出した後、手を洗い、蛇口ハンドルレバーを閉めるために再度触れると、手はまた汚染されます。手洗いをを行うときは、蛇口のハンドルレバーも一緒に石鹸で洗い、水で流しましょう。飲食の前、公共の場にいる時、風邪をひいている可能性のある方が近くにいる時はこまめな手洗いが大切です。手洗いが出来ない場合はアルコール60%以上の手指消毒剤を使用しましょう。

②目、鼻、口を触らない。
ドアノブ、キッチンカウンターなどの表面にはコロナウイルスが付着している可能性があります。顔を触る必要がある場合は、まず、手洗い、触れたあとも手洗いを行いましょう。

③咳やくしゃみをしている人には近づかない。
新型コロナウイルスの一般的な症状は咳やくしゃみです。感染から発症するまでは2～14日程と報告されています。

④握手は避けましょ。
感染者からウイルスが移る可能性は大です。自分を守るため物理的接触は避けましょ。ソーシャルディスタンス（人との距離）を守りましょ。ソーシャルディスタンスは、マスクをしている状態で1メートル、マスクをしていない状態で2メートル離れた距離が必要です。



⑤殺菌作用のある製品を使用し、人の手の触れる箇所を頻繁に消毒しましょ。
新型コロナウイルスは、蛇口 ドアノブ キッチンカウンター 洗面台などの表面に付着します。新型コロナウイルスの最長生存期間は、金属5日、木4日、紙4～5日、ガラス4日、プラスチック6～9日、銅3～4時間です。

⑥室内の換気をこまめに行う。（15分毎が目安）
換気が出来ない場合は、エアコンや換気扇を使用し、空気の入替えを行いましょ。

⑦ペット以外の動物との接触は避けましょ。
家畜やコウモリは感染源となる可能性があります。

⑧スマートフォンの取り扱いについて
手指を清潔な状態にしても、スマートフォンに触れた瞬間に手指は不潔になります。スマートフォン自体は水に弱く、直接アルコール消毒などが出来ません。ジップロックやビニール袋、入浴用のスマホケースなどを使用し、アルコールや消毒剤で表面を毎回ふいて消毒してから使用するようしましょ。

全ての方が、自分は感染しているかもしれないと考えながら行動することが大切です。人との距離を保ちながら、人との挨拶は忘れず、笑顔を保つなどで心の距離を縮めましょ。

いわい中央クリニックでは、
オンライン診療、電話再診を行っております。詳しい内容は受付にて確認していただくか、ホームページをご覧ください。
また、院内では携帯電話のご使用、操作はお控え下さい。
ご協力をお願いいたします。

お知らせ
次回の休日当番日
6月28日です。

お薬手帳提示のお願い
他医院処方薬との重複チェック、災害時の内服確認のため、来院時は毎回お持ちください。