

全国に拡大された緊急事態宣言もやっと解除されました。あちこちの店や施設が閉まり、不要不急の外出の自粛が呼びかけられていましたが、その中でも開いているのがスーパーです。スーパーでの感染対策のためにできるだけ混雑は避けるなどの対処法を知っておきましょう。

◆新型コロナにかからないための買い物時のアドバイス

①朝のうちの空いている時間帯で買い物を行う

品物にウイルスが付いている確率が低く、
ソーシャルディスタンス
(人との距離：マスクなしで2m、マスクありで1m)
も十分とれます。

②入り口で手指消毒をすること

入り口で手指消毒する時には手持ちのティッシュなどに消毒液を染み込ませ、買い物中の消毒に使いましょう。もちろん、自分の触れるカート、カゴなどの消毒を必ず行いましょう。

③品物は手に取ったものをかごに入れること

感染予防の観点から、お互いの為に品物は手に取って品定めせず、1つ取り上げたらそれを買うように心がけましょう。

事前に、購入するものを書き出して短時間で買い物をするとういのです。

④買い物中は、顔を触らない。マスクも触らない事が重要です。

⑤買い物はなるべく少人数で。会話は禁物。

小さな子どもを連れて行くときは、カートに乗せて買い物を行いましょう。

⑥距離をとって買い物を。

他の人が買い物をしている時に目の前に手を出して商品を取るなど近づきすぎると、客同士のトラブルや感染のリスクを高める恐れがあります。節度ある買い物を行いましょう。

⑦帰宅後は、手洗してから片付けること。

買い物したものの表面を消毒し、放置できるものは1日経ってから片付けるようにしましょう。(ウイルスが付いていたとしても時間と共にウイルス量が減少します) 中身だけ別の器に出したり、ジップロック、サランラップなどをうまく活用するとよいです。

⑧ 全て片付けた後は、また手洗いを行いましょう。(一行為一手洗いを。)

私たちの体は、ウイルスを多少取り込んでしまっても、殆どの人は自分の免疫システムで抑え込める免疫力を持っています。ですが、高濃度のウイルスが付着するマスクの表面を触ったり、手洗いを行わなかったりすると、感染リスクを高めてしまいます。マスクを正しく装着し、表面を触らず、常に手指の消毒、顔を触らないことこそが感染のリスクを抑えられる一番の方法です。ぜひご参考にして下さい。



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。
詳細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。

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。