

# 回覧

# 琴浦だより



## 2020年 春号

皆様いつもお世話になります。  
 暖かい日も多くなり、過ごしやすくなってきました。  
 令和2年度も健康でいきいきとした生活が続けていける様に、  
 高齢者支援センターもお手伝いさせていただきたいと思っておりますので、  
 よろしくお願い致します。

### 注意 世界的に新型コロナウイルス感染症が拡大中！！

#### ★「コロナウイルス」とはどのようなウイルスですか？

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、「新型コロナウイルス（SARS-CoV2）」です。このうち、4種類のウイルスは一般の風邪の原因の10～15%（流行期は35%）を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」です。2019年12月末から中国の湖北省武漢市で発生した原因不明の肺炎は、新型のコロナウイルス（2019-nCoV）が原因であることが判明しました。

#### ★新型コロナウイルス感染症にはどのように感染しますか？

現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。  
 (1) **飛沫感染**：感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。  
 (2) **接触感染**：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

#### ★このような症状に気を付けて・・・

- ・37.5度以上の発熱が4日以上続く。
- ・呼吸器症状や倦怠感
- ・味覚障害・嗅覚障害



**帰国者・接触者相談センターにご相談ください**  
 平日9時～21時及び土日祝の9時～17時  
 電話：086-434-9810 FAX：086-434-9805  
 平日21時～9時及び土日祝の17時～19時  
 電話：086-434-9810  
 この時間は対答メッセージに従ってください

### 感染を拡大させないための予防対策

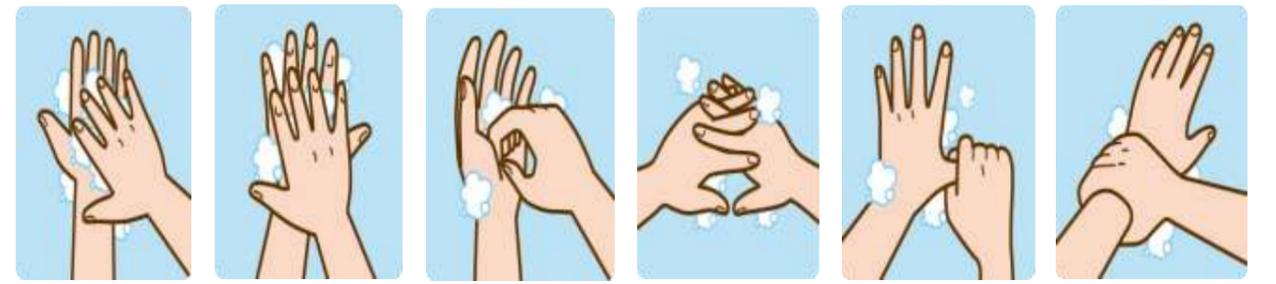
- ・換気が悪い場所には近寄らない。
- ・不特定多数の人が接触するような場所は避ける。
- ・人が至近距离で会話する環境は避ける。
- ・不要不急な外出は避ける。
- ・手指の消毒を行う。
- ・外から帰ったら、うがい・手洗いを徹底する。
- ・咳エチケットを行う。
- ・体調管理に努める。
- ・口・手・鼻を触らない。
- ・免疫力を低下させない。



### 新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意ください！



### 正しい手洗いの仕方



- ①流水で手を濡らし、石鹸を手に取り、手のひらをよくこすりすります。
- ②手の甲を伸ばすように洗います。
- ③指先と爪の間を念入りに洗います。
- ④指の間を洗います。※指先や指の間は洗い残しやすい部分ですので、十分に洗うようにしましょう。
- ⑤親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥手首も忘れず洗います。

最後に石鹸で洗い終わったら流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで水分をよく拭き取ります。

相談は倉敷市琴浦高齢者支援センター(倉敷市委託事業)をご利用下さい。  
 相談は無料です。

住所 〒711-0906 倉敷市児島下の町5丁目2番17号  
 連絡先 086-473-9001 FAX 086-473-9090 Eメール:kotoura@ohji.ne.jp

ふじしまひろみ おたるあきこ めもとしおり  
 担当 藤島裕美(主任介護支援専門員)小垂晃子(保健師) 沼本志王利(社会福祉士)