

まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連
まるせっぷ厚生クリニック
TEL47-3131 FAX47-3134
北海道厚生連イメージキャラクター
コウセイくん



令和2年号外②
令和2年3月5日号

新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために 感染拡大を防ぐため

国内では散発的に小規模に複数の患者が発生している例がみられます。
この段階では、濃厚接触者を中心に感染経路を追跡調査することにより感染拡大を防ぎます。

今重要なのは、今後の国内での感染拡大を最小限に抑えるため、
小規模な患者の集団(クラスター)が次の集団を生み出すことの防止です。
小規模患者クラスターとは・・・感染経路が追えている数人から数十人規模の患者の集団のことです。

感染経路の特徴

これまでに国内で感染が明らかになった方のうち8割の方は、他の人に感染させていません。
一方、スポーツジム、屋台船、ビュッフェスタイルの会食、雀荘、スキーのゲストハウス、密閉された
仮設テントなどでは一人の感染者が複数に感染させた事例が報告されています。
このように、集団感染の共通点は、特に

**「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が
接触するおそれが高い場所」**です。

皆さまへのお願い

**換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まる事を避けて
ください。**
イベントを開催する方々は、風通しの悪い空間や、人が至近距離で会話する環境は、感染リス
クが高いことから、その規模の大小にかかわらず、その開催の必要性について検討するとともに、
開催する場合には、**風通しの悪い空間をなるべく作らない**など、イベントの実施方法
を工夫してください。

まるせっぷ厚生クリニック
平日 8:30~17:00
0158-47-3131

問い合わせ先

北海道紋別保健所
(健康推進課健康支援係)
平日 8:45~17:30
0158-23-3108

丸瀬布ひらやま医院
365日24時間対応
0158-46-3140

北海道保健福祉部
健康安全局地域保健課
平日夜間 17:30~21:00
土曜日・日曜日・祝日 9:00~17:00
011-204-5020

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと

個室にしましょう

食事や寝るときも別室としてください。
・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けら
れない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、
仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

感染者のお世話は できるだけ限られた方で

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫
の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をす
るのは避けてください。

マスクをつけましょう

★使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
★マスクの表面には触れないようにしてください。
マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
★マスクを外した後は必ず石けんで手を洗きましょう。
アルコール手指消毒剤でも可
※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換
※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等
で口と鼻を覆う。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

★共有部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください。(目安となる濃度は0.05%です(製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。))
★トイレや洗面所は、通常家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
★洗浄前の物を共用しないようにしてください。
・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

換気をしましょう

★定期的に換気してください。
共有スペースや他の部屋も窓を開けっぱなしにするなど
換気しましょう。

ご本人は極力部屋から 出ないようにしましょう

トイレ、バスルームなど共有スペース
の利用は最小限にしましょう。

こまめに手を洗いましょう

★こまめに石けんで手を洗いましょう。
★アルコール消毒をしましょう。
洗っていない手で目や鼻、口などを
触らないようにしてください。

汚れたリネン、衣類を 洗濯しましょう

★体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手
袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯
し完全に乾かしてください。
・糞便からウイルスが検出されることが
あります。

ゴミは密閉して捨てましょう

★鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入
れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。
その後は直ちに石けんで手を洗いましょう。

★ご本人は外出を避けてください。

★ご家族、同居されている方も熱など測るなど、健康観察をし、不要不急
の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに
行かないでください。