

## コロナ禍で風邪とインフルエンザに備えるには

令和2年10月16日(金)

ベストフレンドひまわり

担当；看護師 阿部 吉田 村上

朝晩の冷え込みが気になる季節となりましたが皆様体調はいかがでしょう？最近の郡山市は、新型コロナウイルスの感染に歯止めがかからず、感染者が増加しております。その様な中、秋から冬にかけて流行する季節性インフルエンザの時期が訪れました。ウイルスは発熱のほか、咳や鼻づまりなどの呼吸器症状を引き起こします。又、秋に出るアレルギー症状に悩まされる方もいるのではないのでしょうか？

次のような症状がみられた場合は無理をせずに

医療機関等へご相談の上、施設にご連絡下さい。

- ・通所前の検温が 37.5℃以上の時（平熱よりも 0.5℃以上の時）
- ・平熱であっても普段と違う様子や体調の変化が見られる時

<例> ・食欲はあるけれど鼻水や咳症状がみられる

- ・動きがだるそう
- ・顔色がいつもより悪そう など



施設にて、上記のような症状がみられた場合には、帰宅していただいて

おりますので、緊急時に連絡がとれるようにしておいて下さい。

## 風邪とインフルエンザに備える4つのポイント

### ★マスクをつけよう!!

お互いの飛沫から私達を守ってくれる…さまざまな病気の感染や拡散のリスクを下げる効果もあると言われています。ただ、マスクをつけられない方もいるかと思います。そのような場合は相手との距離を取る、換気をするなどの対策も推奨されています。



### ★手洗い、消毒をしよう!!

施設では、来所時・外出後・食事前・排泄後など必要に応じて、手洗いやアルコール消毒を実施しています。ご自宅でも手洗い・消毒に加えうがいがいも習慣になるようにご協力お願いします。

### ★インフルエンザ予防接種をうけよう!!

インフルエンザにかかると重症化の恐れがありますが、予防接種をすることで感染リスクを低くし、又かかったとしても軽症で済む可能性が高いと言われています。

郡山市でもインフルエンザ予防接種が開始となりましたので、医療機関へお問い合わせの上、出来るだけ接種を受けて頂けるようお願い致します。

尚、接種された際には、施設へご連絡ください。

### ★免疫力をつけよう!! 『よく寝て、よく食べる』

睡眠と栄養をしっかり摂り、強いストレスにさらされない時、病気になりにくいことが科学的に証明されています。

## 熱が出たらどうする？

①まずは近くの診療所やかかりつけ医に電話で相談する。



②その医療機関を受診する。



③施設へ連絡する。



② 発熱外来などの紹介された医療機関を受診する。

帰国者・接触者相談センター(0120-567-747)

保健所発熱外来専用電話(024-926-0107)



連日の新型コロナウイルスの報道、心配はありますが、「3密」を考慮した上で、利用者様が安心・安全に過ごせるように職員一同で支援にあたっております。

引き続き、ご協力ご理解の程よろしくお願い致します。

