



## ●看護部より

こんにちは。看護師の鈴木です。

今回は新型コロナ予防についてのお話しです。

**新型コロナウイルス感染症(COVID-19)感染拡大予防のために****せきエチケット**

せきやくしゃみ、発声や会話などの際に出る唾や鼻水などの飛沫(ひまつ=細かいしぶき)に含まれるウイルスから感染が広がる可能性があります。特に近くに人がいる場所では、飛沫の広がりを防ぐために、以下の「せきエチケット」を心掛けてください。



マスクを正しく着用して  
鼻から顎の下まで  
しっかり覆う



マスクを着けていないときは  
ティッシュやハンカチで  
口と鼻を覆う



マスクやハンカチ、ティッシュを  
持っていないときは  
袖や肘の内側で口と鼻を覆う

- マスクを着けるときは、手を洗って清潔な状態にしておきましょう。外すときは、耳に掛けたひもを持って外してください。
- マスクの表面、口と鼻を覆ったティッシュやハンカチに触った手は、目、鼻、口に触らないようにして、すぐに洗いましょう。
- 使い捨てマスク、ティッシュは放置せず、他の人が触れないようにビニール袋などに密閉して捨ててください。  
ハンカチは他の人が触れないようにして、できるだけ早く洗いましょう。
- 品質の良いもの、できれば不織布マスクを着用しましょう。

**運動療法を行うときのマスク着用について**

マスクを着けて運動・スポーツを行うと、マスクをしていないときに比べて体への負荷が大きくなる可能性があります。運動療法を行う前に主治医に相談してください。運動や負荷の高い作業をしていて息苦しさを感じたときは、他の人との距離をとって(2メートル以上)マスクを外す、休憩を取るなどして、決して無理をしないでください。

糖尿病の治療は継続することが大切です。

人との接触を減らそうと過度に通院を控えたために、  
血糖コントロールが悪化してしまいますと、合併症が発症、進行する恐れがあります。

医療機関によっては、電話や情報通信機器を用いた  
診療を実施しているところもあります。感染拡大予防を行っていただくとともに、  
適切な受診間隔、受診方法について主治医と相談し、  
食事療法、運動療法、薬物療法を中断することのないようにしてください。

# 手洗い、せきエチケット、「3密」の回避を心掛けましょう

## 手の正しい洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

● ウイルスが付着した手で目、鼻、口の粘膜に触れることで感染する可能性があります。また、ウイルスが付着した手で触られた物を介して周囲の方へと感染が拡大することがあります。小まめに手を洗い、手指を清潔に保ちましょう。

(厚生労働省 インフルエンザ対策 啓発ツール「手洗いポスター」より引用改変)

## 「3密」の回避

日ごろの生活の中で、これらの条件に当てはまる場所を避けましょう。屋外であっても密集、密接には注意してください。

### 換気のわるい密閉空間



#### 「密閉」の回避

1時間に2回以上、1回につき数分間、2方向の窓を開けて小まめな換気を心掛けましょう。窓が一つしかない場合は、入り口のドアを開けたり、扇風機を窓の外へ向けて室内の空気を外へ出すなどの工夫をして、室内の空気を入れ替えてください。ほとんどの家庭用エアコンには換気機能がありませんので、エアコンの使用中でも定期的に窓を開けて空気を入れ替えてください。換気扇や建物の24時間換気システムなども活用しましょう。

### 多くの人が密集した場所



### 間近で会話や発声をする密接場面



#### 「密集」の回避

屋内、屋外を問わず、他の人との距離をできるだけ2メートル以上(最低1メートル)は空けるようにしてください。運動・スポーツをするときは、すいている時間帯や場所を選び、一人もしくは少人数で行うようにしましょう。強度が高い運動・スポーツを行う際は、呼気が激しくなるため、より一層、他の人との距離を空けましょう。

#### 「密接」の回避

近距離での会話や発声を控え、会話をするときはマスクを着けましょう。飲食店では一つ置きに座ったり、真正面を避けて斜め前の席に座るなどの工夫をして、食事時の飛沫感染を防ぎましょう。

さかえ2022年7月号より