



# 加藤内科広報新聞 3月号

一雨ごとに春が近づいてくるような気がします。  
季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、  
規則正しい生活をし、体調管理に努めましょう。



## 新型コロナウイルス感染症について

これまで新型コロナウイルス感染症は濃厚接触での感染経路が主でしたが、国内の複数地域で、感染経路が特定されていない方の感染も確認されています。

今のところ新型コロナウイルスに有効な抗ウイルス薬が無いため、感染予防が重要となります。

### ※感染を予防するために注意することは？

石鹸による手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行う。

できる限り混雑した場所を避ける。

十分な睡眠をとるなど、健康管理を心がける。

咳やくしゃみの飛沫により他の人に感染させないため、マスクや

ティッシュ・ハンカチ、袖・肘などを使って鼻や口を抑える「咳エチケット」を行う。



### ※感染症が疑われる方へ

(受診の目安が先月号より変更になりました。)

次の症状がある方は「新型コロナ受診相談センター(帰国者・接触者相談センター)」にご相談下さい。

『相談対象者』

風邪の症状や37.5℃前後の発熱が4日程度続いている方。

※高齢者・妊婦・基礎疾患がある方は2日程度続いている。

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方。



### 新型コロナ受診相談センター(帰国者・接触者相談センター)

堺市帰国者・接触者相談センター 072-228-0239(平日9:00~17:30)

堺市役所時間外窓口 072-233-2800(上記時間以外の転送先)

大阪府 06-6944-8197(9:00~18:00土曜・日曜・祝日も対応)

厚生労働省 0120-5656553(9:00~21:00土曜・日曜・祝日も対応)

### ※医療機関への受診

「新型コロナ受診センター」で相談され、感染が疑われる場合、同センターより勧められた医療機関を受診して下さい。複数の医療機関を受診することは避けて下さい。

同センターで、感染の疑いがないと判断された場合、かかりつけ医を受診することができます。

かかりつけ医を受診する場合は、事前に「受診することの電話連絡」と、マスクの着用、手洗いや「咳エチケット」の徹底をお願いします。

(次回 4月20日予定)

## ※「インフルエンザウイルス検査」について

この時期はまだまだ、インフルエンザウイルス感染症が流行っています。「新型コロナウイルス」に感染している可能性があっても判断が難しく、また医療用のマスクやゴーグルなどの感染予防が整っていないため、医師の感染防止のため、鼻から検体を採取するインフルエンザなどの検査が出来なくなりました。但し、症状から「インフルエンザ」と判断された場合は、薬を処方することができます。

## ※新型コロナウイルス感染症に伴う電話による薬処方について

慢性疾患等で定期的に薬処方されている方のうち、電話での処方に危険性が無いと医師が判断した場合、電話での薬処方が可能となりました。持病をお持ちの高齢者の方で、医療機関に行くのが不安な方は、スタッフにご相談下さい。



新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザにも感染する可能性もあり、まだまだ油断は禁物です。密になる空間や人混みは避け、一人ひとりが、感染予防をしっかりと行うことが、感染を広げないこととなります。家の中でじっとしていると気分もふさがちになります。公園への散歩や、家の中でも、椅子から立ったり座ったりなど、軽い運動をすると気分も変わりますので、上手に気分転換して、乗り切りましょう。

## ※家族に感染が疑われる場合は？

**部屋を分ける** … 食事や寝るときも別室としてください。

**感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で行う** …

心臓・肺・腎臓に持病をお持ちの方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが、お世話をするのはやめましょう。

**マスクをつける** … マスクの表面は触れないようにし、マスクを外す際はゴムやひもをつまむようにしましょう。外した後は、手を洗いましょう。汚れたら交換して下さい。マスクがない場合、ティッシュ等で鼻や口をふさぎましょう。

**こまめな手洗い** … 石鹸で手を洗い、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下さい。

**換気をする** … 定期的に部屋を換気して下さい。共有スペースやほかの部屋も窓を開けるようにしましょう。

**共有部分の消毒** … ドアノブ、ベッドの柵など共有部分は薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤(※)で拭いた後、水拭きをしましょう。

※主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、濃度が0.05%(製品濃度が6%の場合、水3Lに液を25ml)になるように調整して下さい。

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。トイレ、洗面所などのタオルは共有しないようにしましょう。

衣類などの洗濯は特に分けて洗う必要はありません。通常の洗濯で構いません。

**汚れたりネンや衣服を洗濯する** … 手袋とマスクをし、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かして下さい。※糞便からウイルスが検出される場合があります。

**ゴミは密封して捨てる** … 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋へ入れ、室外に出すときは密封して捨ててください。その後、すぐに手洗いをしましょう。

