

新型コロナウイルス感染症にうつらない、 うつさないために

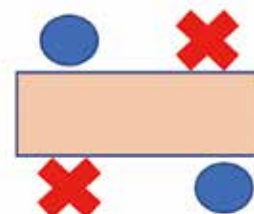
新型コロナウイルス感染症とは

SARS-CoV-2というウイルスによる感染症。症状は発熱やのどの痛み、長引く咳（1週間前後）強いだるさ（倦怠感）が多いです。感染から発症までの期間は1日から14日（多くは5日から6日）といわれています。飛沫と接触によりうつります。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。特に高齢の方や持病のある方は重症化しやすいです。

感染防止の3つの基本…一人一人が気を付けること

① 身体的距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びにいくなら、屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 複数人で食事する場合、食事の時間をずらす。



② マスクの着用

- 咳エチケットの徹底
- 外出時や会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用

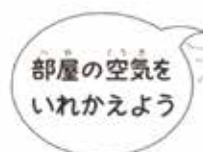


③ 手洗い

- まめに手洗い・手指消毒。特に帰宅時。手で目や鼻、口をむやみに触らない。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。あるいはアルコールで手指消毒をする。
 - ハンドタオルの共有は避ける。（ペーパータオルの活用などをおすすめします）
- ※ 高齢の方や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

日常生活で注意すること

- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- こまめに換気
- 毎朝、体温測定、健康チェック。発熱や風邪の症状がある場合はムリせず休む。
- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 買い物は計画を立てて素早くすませる。空いている時間に行く。（次ページへ）



日常生活で注意すること

- ライブ、カラオケなどは避ける。参加する時はマスクを着用し、距離をとるなど示されている感染対策を守る。(歌う人の正面に食べ物を置かない。換気する。など)
- 多人数、長時間の会食は避ける。大皿は避ける。グラスなどの回し飲みをしない。
- 車に同乗するときはマスクを着用、前と後ろの窓を少し開けて換気する。
長時間のドライブは避ける。
- 発症したときのため、いつ、どこで、誰と過ごしたか記録しておく。



インフルエンザと症状が似ています。早めにインフルエンザのワクチン接種をしておきましょう

診察を受けたいとき

発熱やのどの痛み、長引く咳(1週間前後)、強いだるさ(倦怠感)、息苦しさ、感冒症状が長引くなど新型コロナウイルス感染症が心配な場合は新型コロナ受診相談窓口に電話して相談しましょう。

帰国者・接触者相談センター 新型コロナ受診相談窓口

0742-27-1132(平日・土日祝日24時間) 9月18日時点

家庭内のできる感染予防策…家族に感染または疑いがあるとき

ご家族が感染症を発症した場合、一緒に暮らす家族全員が濃厚接触することとなり、感染する可能性が高くなってしまいます。

居場所

- 症状のある方と、ない方の部屋は可能であれば分ける。

症状がある方

- 風邪のような症状がある場合には、自宅で安静にする。
- ご家族と接する時にはマスクを着用し、こまめに手洗いをする。
- 下痢症状などがある場合は、入浴は避ける。または、家族が入った後の一番最後に入る。

ご家族の方

- 症状のある方がマスクを着用できない場合には、ご家族がマスクを着用する。
- こまめに手洗いや手指消毒をする。



- 看病する場合は、なるべく一人に限定し接触リスクを少なくする。
- 看病する人も体温チェックを毎日朝・夕で実施し、症状がないか注意する。

洗濯

- 下痢や嘔吐で汚れた衣類・寝具は80℃の熱湯に10分浸漬し消毒するか、0.02%の塩素系消毒薬に浸漬する。(塩素系消毒薬は色落ちするので注意が必要)

掃除

- 室内は定期的に換気し、新鮮な空気を入れる。
- 皆がよく触れる場所(ドアノブやスイッチなど)は拭き掃除をする。
- ティッシュなどのゴミは密閉して捨てる。



《掃除のポイント》

- 汚れが残ったままでは消毒の効果が期待できないため、できるだけ最初に汚れを落とす。
アルコール入りの洗剤は、ウイルスや細菌の消毒に有効。
塩素系消毒薬(キッチンハイターなど)もウイルスや細菌の消毒に有効。
約0.05%濃度に希釈した薬液を使用し、拭き掃除を。
ただし、金属が錆びる可能性があるため、消毒液で拭いた後に水ぶきをしましょう。

最新鋭のCT装置が9月末より稼働開始しました!

AI(人工知能)を搭載した
“Canon Aquilion Prime SP I Edition”
 従来より少ない放射線量で、
 高画質な画像の撮影ができます。



● お知らせ ●

医療職の方 対象の講座

第71回地域医療連携講座

●11月19日(木) 14:00～15:00

「奈良県西和医療センターでのCOVID-19診療の現状」
西和医療センター 院長 土肥 直文

「奈良県西和医療センターでのCOVID-19感染対策のすべて」
～当センターでのCOVID-19診療の経験を踏まえて～
西和医療センター 感染管理認定看護師 西田 典子

今回はZoomを利用したオンラインによる講座となります。

参加希望の医療職の方は患者支援センターまで
お問い合わせ下さい。

*変更の可能性もあります。
詳細はお問い合わせ下さい。



■ 無料臨時駐車場(病院から南へ向かい国道25号線沿いに徒歩3分)の新設についてのお知らせ

「西和医療センター発熱外来クリニック」を第2駐車場に建設して、新型コロナウイルス感染症診療を開始して以来、一般診療のためにお車で来院して頂いている患者の皆さまには、駐車スペース不足による大変なご迷惑をおかけしております。この度、近隣の土地を所有される方のお力添えを頂戴し、「無料臨時駐車場(20台分)」を設置することができました。国道25号線沿いの病院南に位置する翠悠会王寺診療所のさらに南側の土地でございます。病院から徒歩で3分ほどの距離ですが、無料駐車場とさせていただきますので、西和医療センターにお車で越しの皆さまにご利用いただければと考えております。なお、西和医療センターに無関係の車両に関しましては、警察に連絡してレッカー移動などの対処をさせていただきます。少ない駐車スペースを有効に利用していただけるよう、皆さまのご協力を引き続きお願いいたします。これからも長期間続くことが予想される新型コロナウイルス感染症の時代、住民の皆さまの命と健康を守るため、西和医療センターは努力を続けて参りたいと考えております。住民の皆さまのご支援とご協力をよろしくお願い致します。



「ファミリー」は年に4回の発刊を予定しています。地域の皆様の健康に役立ち、親しまれ愛される紙面作りをめざしていきます。

住民の皆様に役立つ情報・当院との連携についてなど、地域の登録医の先生方の投稿をお待ちしています。詳細は地域医療連携室へお問い合わせください。

発行・編集

奈良県西和医療センター情報誌

発行日 令和2年11月1日

編集者 地方独立行政法人奈良県立病院機構
奈良県西和医療センター 広報委員会
〒636-0802 生駒郡三郷町三室1-14-16

TEL:0745-32-0505(代表) FAX:0745-31-1354

