

スタッフの声

令和2年度が始まり2か月が経とうとしています。みなさま、体調はいかがですか。

世界的に「新型コロナウイルス」が流行し、国内では指定感染症に指定され、緊急事態宣言も出ました。感染の拡大は自粛によって格段に減り、現在、緊急事態宣言は全国的に解除されましたが、感染者や死亡者は少ないですが増え続けています。まだまだ基礎疾患を持つ人は特に注意が必要です。感染しても無症状の人もいます。一人一人の心がけでできること、3密(密閉・密集・密接)を避け、新しい生活様式を心がけて「感染しない、させない、うつさない」ことです。

また、新潟市は第2波・第3波に対応するため、感染の指標として感染拡大の状況や病院の受け入れ能力を考慮して、段階的に、対策が立てられました。

今回は新型コロナウイルス(COVID 19)について簡単におさらいしていきましょう。

<新型コロナウイルスとは>

- ・ 主に動物に感染するウイルスです。2019年に中国の武漢で発生したと言われていますが、感染源は特定されていません。PCR検査の陽性で診断されます。
- ・ 季節性インフルエンザと比較すると感染率は低いですが、特別な治療薬やワクチンはなく、症状に合わせた対症療法がおこなわれます。現在、世界で治療や予防の研究が進んでいます。
- ・ 潜伏期間(症状が出始める期間)は2~12.5日と言われています。

<新型コロナウイルスの主な症状は>

- ・ 発熱・咳・悪寒・頭痛・だるさ・筋肉痛・咽頭痛などで、風邪の症状に似ていますが、無症状者や軽微な人もいます。肺炎と診断された人は、呼吸困難が出現しています。特に高齢者や基礎疾患がある人は重症化する傾向があります。また、味覚・嗅覚異常があるという人もいます。

<新型コロナウイルス対策>

- 「3つの密」を避ける！(密閉空間・密集場所・密接場面)
- 新しい生活様式を心がける。
 - ①人との間隔は2メートル②会話はなるべく対面しない③帰省や旅行は控えめに
 - ④買い物は一人、または少人数で⑤冠婚葬祭は多人数の会食避ける⑥大皿避けて料理は個々に
 - ⑦対面ではなく横並びで座る⑧料理に集中、おしゃべりは控えめ
- 咳エチケットを守る。症状のある人はできる限り外出を控える。マスクは正しく装着する。(咳やくしゃみのしぶきは、1.5~2メートルの距離まで届きます。)
- 手指消毒。流水と石鹸で手洗いするか、アルコールで手指を消毒する。
- 環境消毒。(手がよく触れる場所は1日1~2回、0.05%次亜塩素酸ナトリウム水溶液やアルコールで消毒する。)
 - * 0.05%次亜塩素酸ナトリウム水溶液は、500mlペットボトル1本の水にペットキャップ1杯入れ混ぜる。
 - * 消毒時は十分に換気。その都度使い切る。金属を拭いた後は、錆びない様に水拭きする。
- 定期的な換気。(日中は1~2時間ごとに5~10分間窓や扉を開け、部屋の空気を新鮮に保つ。)
- 空間隔離。(症状のある家族とは部屋を分ける。帰省した人は14日間別室で健康観察を行う。)

<相談の目安>

- ① 息苦しさ(呼吸困難)や強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状がある場合。
 - ② 高齢者など重症化し易い人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状がある場合。
 - ③ 重症化し易い人でなくても、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合。
- * まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

<相談の場所>

・一般の方

新潟市保健所 025-282-1754 平日 8:30~17:15 土日祝 9:00~17:00

新潟県福祉保健部 025-280-5200 平日 8:30~17:15 土日祝 9:00~17:00

・感染が疑われる方

新潟市帰国者・接触者相談センター 025-212-8194

* これは新潟市の例です。新潟市以外は、各地域の保健所窓口にお問い合わせ下さい。

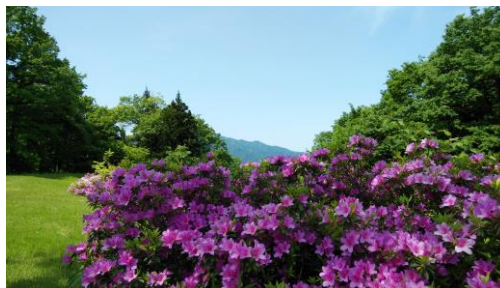
<新型コロナウイルス最新情報>

- ・ 新潟市 ホームページ:「新潟市 新型コロナウイルス」検索
- ・ 厚生労働省ホームページ:「厚労省」検索

まだまだ、大変な時期が続くと思いますが、みなさま3密と新しい生活様式で乗り越えましょう！
そして、関係する医療関係者の方々、本当にお疲れ様です。新型コロナウイルスの感染拡大が早く終息することを願っています。

****お知らせ****

今年度4月に当ステーションに訪問看護を希望する看護師が、5月にも訪問看護の経験看護師が入职しました。南区および近隣のみなさま、どうぞよろしくお祈りします。＼(o)/



<訪問看護 豆知識>

今回は、お休み。

5月に綺麗なつつじです。

備考	訪問看護・訪問リハビリに興味がある、仕事をしてみたい方、ご一報ください。見学可能です！ また、ご自宅で体調や動きでお困りの方、訪問看護や訪問リハビリを受けたい方や相談員・ケアマネジャー様、訪問のお問い合わせもお待ちしております。 連絡先:025-362-0307(訪問看護直通)
----	---