

加古川専売所通信 5月号

前月号に続き新型コロナウイルス対策の記事をお届け！3月24日と4月15日に掲載された記事の内容を、一部まとめております。

神戸新聞NEXTよりピックアップ

Q.家族が自宅療養になったら A.換気、マスク、消毒が大事

家族の誰かが新型コロナウイルス感染症と診断された場合、軽症なら自宅療養となる可能性がある。同居の家族に感染を広げないような注意が必要だ。

- 患者本人は、脱水にならないように水分を十分取って安静にすることが大切。
- 症状を緩和する市販薬を飲んでいいが、薬の種類は記録しておく。家にある抗生物質は効果がなく有害。絶対飲まない。
- 息苦しさは肺炎のサインかもしれないので、我慢せず、自宅療養を指示された医療機関などに電話で連絡する。同居家族の健康観察も必要だ。

- ☑ 部屋を分ける。食事や寝るときも他の家族とは別の個室にする。厚生労働省は自宅療養の際の家族への感染防止策をまとめ、自治体などに通知した。それによると、療養は個室にし、十分に換気する。本人の行動範囲は最小限に。家族が多かったり、部屋数が少ないなど別室が用意できない場合は、少なくとも2メートル以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設ける。寝る時は、頭の位置を互い違いになるようにすると良い。

- ☑ 世話をする人はマスクを必ず着ける。使ったマスクは外側に触れないように外し、患者のいる部屋のごみ袋に捨てよう。世話をする人はできるだけ限定し、マスクを外した後は必ずせっけんで手を洗おう。心臓、肺、腎臓に持病がある人、糖尿病の人、妊娠中の人は避けた方が良い。

- ☑ 洗面所やトイレは患者専用にするのが望ましい。家族と共用する場合は頻りに清掃、消毒と換気を行う。患者の入浴は家族の最後にする。

- ☑ タオルや食器、はしなどは患者と同じものを使わない。分けて洗う必要はなく、通常の洗濯や洗浄でかまわない。患者の体液や汚物に触れるとき、清掃や洗濯の際はマスク・手袋・使い捨てエプロンを着用し、家庭用洗剤で洗濯して完全に乾かす。

- ☑ ドアノブなど手で触れる共用部分は、一日一回以上、家庭用除菌スプレーなどで拭き掃除を。

ただし、このような対策をしても感染の可能性は消えない。家族も熱を測るなど健康チェックをし、患者の症状がなくなってから2週間は注意しよう。

消毒液の作り方

材料：家庭用塩素系漂白剤、水、500ミリリットルのペットボトル

作り方：ペットボトルのキャップ1杯分の漂白剤を500ミリリットルの水で薄めて完成。

※刺激が強い薬剤なので、取り扱い時はゴム手袋をし、換気する。



布マスクの洗い方

適量の衣料用洗剤を溶かした水にマスクを10分間浸し、水道水ですすいで水気を切る。続けて、15ミリリットルの塩素系漂白剤を溶かした1リットルの水に10分間浸す。水道水ですすいだ後、タオルで水分を吸い取り、形を整えて干す。

※マスクの繊維を傷めないよう、もみ洗いを避ける



Q.相談の目安は

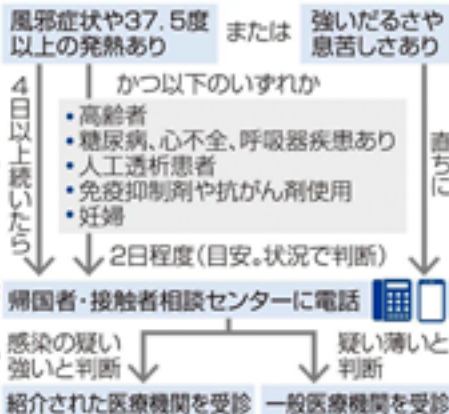
A.強いだるさは我慢しないですぐ電話を

新型コロナウイルスに関する相談や受診の目安として国は「風邪の症状や37.5度以上の発熱」が一定期間続く場合とされている。重症化しやすい高齢者や持病のある人は「2日程度」とされているが、国はこのほど「2日続くまで待つ」という趣旨ではないとの見解を自治体に通知し、柔軟な対応を求めた。

当事者や家族も、日数はあくまで目安と考え、状況を見て判断しよう。相談は各地の帰国者・接触者相談センターに電話で、感染の疑いありと判断されれば、紹介された医療機関を受診する。

新型コロナは「寝ているのもつらい」と表現する人がいるほど強いだるさも特徴の一つ。発熱などがなくとも、強いだるさや息苦しさがあれば、我慢せず直ちにセンターへ連絡する必要がある。

相談・受診の目安



Q.家に子どもだけ、事故が心配 A.刃物はしまい、窓や玄関を二重ロック

新型コロナウイルス緊急事態宣言に伴う休校の延長で、家で子どもだけになる時間は減らない可能性がある。家庭内の子どもの事故を、どう防くか。日本小児科学会が公表したポイントを基に改めてチェックしておきたい。特に要注意なのは台所、浴室、玄関や窓。

台所	子どもだけで調理はさせない。食事は弁当などを用意。刃物類は手の届かない場所に収納	浴室、洗濯	浴槽の水は抜く。1人での入浴は禁止。ドラム式洗濯機にはチャイルドロックを	窓、玄関	施錠しっかり。できれば二重ロックを。来客には対応しない
----	--	-------	--------------------------------------	------	-----------------------------

普段はガスや刃物を上手に使っても、ちょっとした不注意が重いけつやけつにつながる。電子レンジは正しい使用方法を確認させる。困ったらすぐ保護者に連絡できるよう、連絡方法を確認しておく。

ツナマヨ丼 スプラウトと、多めのマヨネーズであえたツナのをせ、しょうゆ少々をかけ完成！

ベターホーム協会HPで公開されている「お留守番ごはんレシピ」より

- 新型コロナ・感染したかも？
- 加古川健康福祉事務所 079・422・0002 (平日9～17時半)
 - 兵庫県24時間コールセンター 078・362・9980 (24時間対応)
- こまったら
- ・消費者トラブル ■ 加古川市消費者センター 079・427・9179 (平日9～16時)
 - 消費者ホットライン 局番なし188 (身近な相談窓口につながります)
 - ・医療以外の相談 兵庫県緊急事態措置コールセンター 078・362・9921 (平日9～18時)

最新ニュースをいつでも家族と共有できて安心！ 電子版神戸新聞 神戸新聞NEXT

神戸新聞購読者の方は月額165円(税込)でご利用いただけます(ダブルコース)

お手続きはパソコン・スマホから5分ほどで完了！

お申込みは右のQRコードから、または「神戸新聞 電子版」で検索

すたっふのつぶやき @kakogawasenbaisho · 1時間

お留守番ごはんレシピ... 料理がまったく出来ない私のためのレシピでもある！！