

高齢者の皆さんへ…

# 新型コロナウイルスに負けずに生活をしましょう！

## 冬の新型コロナ対策

風邪やインフルエンザが流行する冬に向かうこの時期に気を付ける点を紹介します。

### 咳エチケットとは？

新型コロナウイルスをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他の人にうつさないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。

特に集会所や学校など人が集まるところで実践することが重要です。

### 咳エチケットの 良い例 と 悪い例

良い例

① マスクを着用する



☆マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からアゴまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

② ティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆う



☆口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

③ 上着の内側や服の袖で覆う



悪い例

① 咳やくしゃみを手でおさえる。



☆咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介してほかの人に感染症をうつす可能性があります。

② 何もせずに咳やくしゃみをする。



☆咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、ほかの人に感染症をうつす可能性があります。

※マスク以外にも、手を洗うことでもウイルスが広がらないようにすることができます。



## 予防のためのマスク



マスクはある程度感染を予防できると考えられていますが、基本的には感染した人が周囲に感染を広げないために有効な、人にやさしいツールです。



## 家庭内でのケアの8つのポイント

☆新型コロナウイルスは家庭内で感染が広がりやすいことがわかっています。厚生労働省は家庭内の感染対策として「8つのポイント」が重要としています。とくに高齢者など重症化しやすい家族に感染を広げないために、感染が疑われる人が出たときは、すぐ実践しましょう。

① 感染が疑われる人と部屋を分ける

② できるだけ限られた人でお世話をする

③ 全員がマスクを着用

④ こまめに石けんで手を洗う

⑤ 定期的に換気する

⑥ 手で触れる共用部分を消毒する

⑦ 汚れたシーツやタオルのリネン類、衣類は洗濯する

⑧ ゴミは密閉して捨てる

☆感染が疑われる病状がある場合は外出を避けましょう。

☆家族および同居者も感染している可能性があります。熱を測るなど健康状態をこまめに観察し、不要不急の外出は避けましょう。外出する際は必ずマスクを着用し、こまめに手を洗いましょう。

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症 予防ハンドブック」より出典

## お問い合わせ先

新型コロナ関連のご相談は 受診・相談センター（積極ガードダイヤル）  
受付時間：24時間対応 TEL：082-513-2567

高齢者の

よろず相談所

高齢者の相談は府中町地域包括支援センターまで  
住所：府中町浜田本町5-25（ふれあい福祉センター内）  
TEL：082-285-7290 FAX：082-285-7292