

新型コロナ禍を強く生きたい！

オミクロン株の感染傾向

ウイルス流行の世界史から見ると感染力の高いウイルスは次第に病原性が衰えていく傾向があるといわれるがオミクロン株もこれにあてはまるといってよいのではないか。オミクロン株の潜伏期間は約三日間、二次感染が起きる期間は2日前後といわれる。感染スピードが極めて早いとされる。軽症であることが多いようであるが決してあなどってはならない。
(福井大学医学部教授 岩崎博道氏)

ワクチン接種

オミクロン株への感染リスクをできるだけ低くするため3回目接種を国は進めています。接種券が来たらできるだけ早く予約をして接種していきたいものです。最近の新規陽性者の感染場所の4割近くが家庭内と報告されています。周囲の人にうつさない対策が重要です。人との距離を十分に取ることが肝要です。

自宅療養

自宅療養者が急増しています。体調に不安があればすぐに保健所やかかりつけ医に連絡を取るよう専門家は呼びかけています。できる限りの物心ともの行政サポートを受けることも大切です。

注意点のまとめ

- できれば感染者専用の個室を用意できるとよい。
- 看病する人を一人に限る。
(基礎疾患のある人は看病する人になることは避けたい)
- 部屋を分けて食事は別々に、時間差でとる。
- 共用部分のアルコール消毒を徹底する。
(ドアノブ、照明のスイッチ、リモコン、洗面台、トイレのレバーなど)
- タオルや食器などは共用しない。
- 汚れたタオルや服は洗濯する。
- 寒くても換気、手洗い、アルコール手指消毒もこまめに行う。
- 全員が不織布マスクを正しく装着する。
(マスクは N 95が良い。ないしは不織布マスクを2枚重ねること)
- 使用済みのティッシュ、マスクなどは袋に二重に密閉して捨てる。
- 陽性者は最後に入浴し消毒してあがるようにする。
- 水や食料をたっぷり備蓄しておきたい。
(災害時の在宅避難の備えと同様の意識で準備したい)
- 常備薬の他スポーツ飲料、サプリメントも役に立つ。
- 解熱剤によるセルフケアも大切。

高齢者の健康観察

高齢者は症状を訴えられないまま急変することもあり、1日に3～4回は声をかけて確認する必要があります。特にちょっと動くと息苦しいという症状の時でも本人は症状を訴えない場合もあるので注意が必要です。処方されたせき止めやたん切り用の薬を服用することで症状が改善される場合があるので試したい。眠れないほどのひどいせきや息苦しさが現れたならば肺炎に移行して重症化しやすいサイン、注意が必要です。

子ども・幼児の自宅療養

子どもの隔離は難しい。感染した子どものマスク着用は辛そうなら無理のない範囲で行う。2歳未満は息が詰まる恐れがあるので着用は避ける。

- 感染した子どもがさわったものにふれる時は手を洗う
- 家の中でも携帯用アルコール消毒液でこまめに手指消毒をする
- 幼児のオムツ替えは手袋をして交換、そのあと必ず手を洗う
- たくさん話をしたり大泣きしたりと飛沫が飛ぶ場合は窓を開ける

子ども・幼児の健康観察

以下の症状があらわれたしたら保健所、かかりつけ医などにすみやかに相談しましょう。

- 意識がはっきりしない
- 食欲が低下している
- 顔色が悪い
- 息苦しそう
- 嘔吐を繰り返す



コロナ禍での花粉症 対策のポイント

いよいよ花粉症の季節が始まります。

花粉症とコロナとの違いは鼻水やくしゃみといった症状だけでは見分けがむずかしいといわれます。例年と違うなという「発熱」や「強いのどの痛み」「身体のだるさ」などがあらわれたらコロナ感染を疑いましょう。早めに相談・検査を受けましょう。

- 花粉症治療は早めに始める
- 換気は花粉が飛びにくい早朝夜間に
- 空気清浄器の活用も有効
- こまめな手洗いとマスクの着用



**感染対策に
ご協力ください。**

(複数の新聞・雑誌などを参考に記事・情報としてまとめました)