

# すこやかだより

白鳥病院訪問看護担当



梅雨が明けて本格的な夏を迎えます。今年は新型コロナウイルスの影響によりマスク着用など「新しい生活様式」が必要となっています。

今回のすこやか便りは、「新しい生活様式」と「熱中症対策」「訪問診療・看護時の新型コロナウイルス感染拡大防止対策について」お知らせします。今後も新型コロナウイルス感染拡大防止対策へのご協力をお願いします。



## 新しい生活様式と熱中症対策



### 感染防止の3つの基本（一人ひとりの基本的感染対策）

- ① 身体的距離の確保・・・人との距離はできるだけ2m（最低1m）空けましょう
- ② マスクの着用・・・感染から自分自身を守るために外出時や人と会う時は着用しましょう
- ③ 手洗い・・・水道水と石けんで丁寧に洗いましょう（手指消毒の使用でも良い）

### 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ① こまめに換気・・・**熱中症予防にエアコン併用で室内を28℃以下にしましょう**
- ② 3密（密集・密接・密閉）の回避・・・窓のない狭い所で大勢集まることは避けましょう
- ③ 健康管理・・・体温測定（発熱・かぜ症状がある場合は外出せず自宅療養しましょう）  
37.5℃以上の発熱やかぜ症状が4日以上続く場合は香川県新型コロナウイルス健康相談センター（24時間対応 TEL：0570-087-550）にご相談ください。

### 知っておきたい熱中症に関すること

- ・高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生・・・自宅を涼しくしましょう
- ・熱中症による死亡者の約8割が高齢者・・・高齢者は熱中症になりやすいので注意しましょう
- ・熱中症による死亡数は真夏日（30℃）から増加・・・エアコンの温度はこまめに調整
- ・マスクの着用中は、**熱中症予防のため喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう**

### 訪問診療・訪問看護時の新型コロナウイルス感染防止対策

白鳥病院訪問診療・訪問看護は新型コロナウイルス感染防止対策を継続実施しています。

**7月から下記の事項に該当する時は電話連絡をお願いします。**主治医に報告・相談の上、ご報告させていただきますので、ご協力よろしくをお願いします。

- ① かぜ症状や37.5℃以上の発熱がある
- ② 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- ③ 本人や家族など感染が流行している地域への移動がある

\*高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病・心不全・呼吸器疾患など）がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方は特に注意が必要です。