

会報

区民どうしのたすけあい家事サポート 虹のサービス

「虹」

第139号



～虹のサービス利用会員・協力会員の皆様へ～

平素より、感染症予防対策にご協力いただき、誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の感染者数が緩やかに減少している今、感染症対策の見直しと強化へのより一層のご協力をお願いいたします。

感染症対策マニュアル

【主な感染経路】

- ・咳やくしゃみなどで放出された飛沫（唾などのしぶき）を口や鼻から吸い込みことにより感染する**飛沫感染が主体**
- ・ウイルスを含む飛沫などによって汚染されたもの（手やドアノブなど）への接触を介して感染する**接触感染**



① 活動の日時や頻度の調整

- ・**活動回数**や**活動時間**は、可能な限り**縮小**してください。
- ・急ぎではない**外出**や**活動**は、**極力お控え**ください。
- ・待つことが可能な買い物は、**宅配**などをご活用ください。
- ・診療は、可能な場合には、**電話**などの**遠隔診療**や**往診**などをご活用ください。



② 検温

- ・訪問日**前日**及び**当日**は、必ず検温してください。平熱時より**体温が高い**場合や**咳**、**倦怠感（強いだるさ）**、**頭痛**、**味覚・嗅覚異常**などの症状がある場合には、**活動を中止**してください。
- ・上記の理由により、活動が中止となる場合には、**両会員同士**で連絡を取っていただくとともに**虹のサービス**にもご連絡ください。



③ 手指洗浄・消毒

入退出時や飲食の前には、必ず手洗いをお願いいたします。
また、手指消毒もこまめに行ってください。

① 手洗い **正しい手の洗い方** 手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのばすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗います。

6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

手指の正しい消毒手順

1 噴射する速乾性手指消毒剤を指を曲げながら適量手に受ける

2 手の平と手の平を擦り合わせる

3 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る(両手)

4 手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)

5 指を組んで両手の指の間を擦る

6 親指をもう片方の手で包みねじり擦る(両手)

7 両手首までていねいに擦る

8 乾くまで擦り込む

Point!
手指消毒は、汚れや水気を落としてから行いましょう

④ マスクの着用と処理

活動時及び外出の際は、両会員ともに、マスクの着用をお願いいたします。

正しいマスクの着用

1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

Point!
通常、階段式プリーツ型の不織布マスクの場合は、ノーズピースを上にして、プリーツが下向きになる方が外側になります。

ごみの捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせませす。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしぼって封をしましょう。

②マスク等のごみに直接接触することがないようにしっかりとしばります。

③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。

※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

⑤ 身体的な距離の確保

- お互いにマスク着用して、
- 1m以上の距離を保つことで、感染のリスクが大幅に低減されます。
- 会話をする場合は、はす向かいになりましょう。

マスク 有

15分以上

1m

⑥規則正しい生活と体調管理

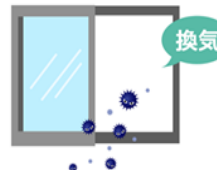
- **栄養・休養・適度な運動**をとり、免疫力の低下を防ぎましょう。
- また、日頃から**体温・体調**を確認してください。



⑦換気と加湿

- **30分に1回、5分間程度の換気**をしましょう。
- 加湿器の使用やタオルなどを濡らしての室内干しも、加湿に効果的です。
- 長時間の換気が難しい場合は、**換気扇や扇風機、空気清浄機**などを活用して室内を換気するようにしてください。

換気を心がけましょう



新鮮な空気と入れ替えて、室内のウイルスを少なくすることが大切です。

適温と適度な湿度が重要です



温度20度以上、湿度50~60%程度加湿器などを効果的に使いましょう。

⑧3密及び5つの場面の回避

- **密閉・密集・密接**する場所や状況は、**可能な限り避け、不要不急の外出**を控えるようにお願いいたします。
- また、右記の**5つの場面**も可能な限り、**回避**をお願いいたします。

Point!

外出は**人の少ない、すいている時間**にしましょう。

①換気の悪い密閉空間



②多数が集まる密集場所



③間近で会話や発声をする密接場面



感染リスクの高まる「5つの場面」

1. 飲酒を伴う懇親会等
2. 大人数や長時間におよぶ飲食
3. マスクなしでの会話
4. 狭い空間での共同生活
5. 居場所の切り替わり

⑨寒暖および脱水対策

- 寒い日の換気は、**上着を羽織る、短時間でのこまめな換気**を行うなどの防寒対策をしましょう。
- 気温の高い日は、室内外に関係なく**こまめに水分補給**を行い、**エアコン**や**換気扇**を活用する等、**熱中症**にも気をつけましょう。
- マスクを着用していると、**夏場だけでなく気温の低い日でも脱水症状**を起こす場合があります。**こまめな水分補給**を心がけましょう。

定期的にマスクを外す



10分に1回、1分ほど外し、水分補給



⑩掃除や食事の支度などにおける注意点

- ・マスクやエプロンなどを着用してください。
- ・掃除や食事の支度前後は、入念な手洗い・うがいをしてください。
- ・食事は、できるだけ加熱調理のものとしてください。
- ・会員同士の距離をできるだけ保つようしてください。
- ・利用会員は、自宅内に消毒液や活動に使用するゴム手袋、ペーパータオルなど可能な範囲でご用意ください。



⑪フレイル予防で健康づくり

- ・年齢を重ねたことによる心身機能の低下を『フレイル』と言います。
- ・感染症の流行により、外出が制限されることで、フレイルは進行すると言われています。
- ・フレイル予防の一環として、自宅内でも実施可能な運動を取り入れてみましょう。



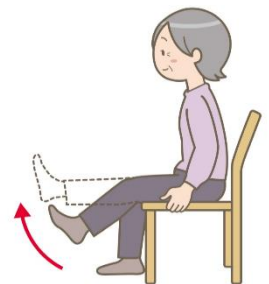
スクワット（5～10回程度）

- ①上体をまっすぐにしたままゆっくりと腰を落とし、ひざを4分の1ほど曲げる。
 - ②もとの位置までゆっくり戻す。
- ※イスをつかんで行うことも有効です。



ひざの伸展（左右5～10回程度）

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。



※ひざを伸ばしたら、つまさきを上げます。

かかと上げ（5～10回程度）

- ①足を軽く開き、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。
 - ②ゆっくりとかかかとを下ろす。
- ※イスやテーブルをつかんで行いましょう。



足の横上げ（5～10回程度）

- ①両足を少し開いてまっすぐに立つ。
 - ②ひざが曲がらないようにゆっくり足を横に上げ、数秒間その姿勢を保つ。
 - ③もとの位置までゆっくり戻す。
- ※イスやテーブルをつかんで行いましょう。



⑫その他

日常的な感染対策を行い、少しでも体調が優れない場合には、利用・活動をお休みとしてください。両会員のご家族も感染症対策にご協力をお願いします。

令和4年3月30日発行

社会福祉法人中央区社会福祉協議会 在宅福祉サービス部推進課

〒104-0032 中央区八丁堀4-1-5 TEL: 03-3206-0603 FAX: 03-3523-6386