

敦賀気比保健だより11月 with コロナどう過ごす

●11/1(日)～発熱時の相談先などが変わります。福井県の場合は以下の通りです。

発熱等の症状がある→まずはかかりつけ医や最寄りの医療機関に電話で相談する。

※かかりつけ医がない場合や受診先に迷う場合・10/31(土)までは、

「[受診・相談センター](#)」に相談する。TEL：0776-20-0795 FAX：0776-20-0797

受付：7時～21時(土日祝日含む) ※時間外は携帯電話番号が案内される。

(福井県新型コロナHPより抜粋。他の自治体についてはそれぞれのHP等を確認して下さい。)



欧米に比べて、日本で感染拡大が抑制できている理由は？今後の注意点は？

ズバリ、**3密(密閉・密集・密接)を避け、マスク着用、手洗い、アルコール消毒を励行しているため。**

皆さん一人一人の努力が国全体での感染拡大抑止に貢献しているのです。しかし、最近では、寒さのためか、手洗い場の石けん使用が少なくなり、窓が開まったままの教室が多くなっています。手洗いと換気の重要性をおさらいしてみましょう。(以下引用：中日新聞10月16日、30日朝刊)

○冬場は気温と湿度が下がって、ウイルスを含んだ飛沫が地面に落ちずに空気中に漂う時間が長くなる。よって、室内の換気が重要である。欧米は、機密性の高い住居が多い上に、換気の習慣がないために感染が急増していると考えられている。「常時ドアや窓を2カ所以上、少し開けておく」ことが必要である。

○ウイルスは皮膚で**9時間生存する**！触れた物を介して広がる「**接触感染**」の恐怖…

新型コロナウイルスは、**インフルエンザウイルスの5倍も長く皮膚で生存することがわかった**(京都府立医大研究チーム)。「接触感染」のリスクが高いが、同時に濃度80%以上のアルコールに15秒さらすと、感染力がなくなるとも判明した。研究チームは「手の消毒という初歩的な対策の重要性が改めてわかった。手洗いも効果抜群だ」と結んでいる。

11月は2回の連休があり、旅行などレジャーを楽しむ人もいます。長らく会えなかった家族や親戚、友人と、ようやく会える人もいるでしょう。「With コロナ」はマスク着用、手洗い、換気と加湿、3密回避など感染リスクを下げる手立てを十分に行いながら、「コロナ以前」の日常生活を送る、新様式です。

*休日**も健康観察は必ず行いましょう**。Classiへの入力を忘れずに行ってください。休み中に発熱等の症状が出た場合は、上記の流れにそって対応して下さい。なお、熱が下がった日から2日間は登校しないで、自宅で様子を見ましょう。(11月1日に熱が下がった場合は11月4日に登校可。11月2日に解熱した場合は、4日は登校しない。)