



今回のおがぴ～通信は、現在流行している「新型コロナウイルス感染症」についてまとめました。

◇感染経路 主に飛沫と接触

新型コロナウイルスの感染経路は、主に2通りがあります。咳やくしゃみで飛散するしぶきを吸い込むことによる飛沫感染と、物に付いたウイルスを通じてうつる接触感染です。

◇予防を徹底しよう

▶感染防止の三つの基本

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い

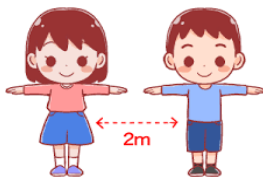


【感染防止のポイント】

- ・人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空ける
- ・会話をする際は可能な限り真正面を避ける
- ・外出時、屋内にいる時や会話をする時は、症状がなくてもマスクを着用
- ・むやみに手すりやボタンに触れない
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗う
- ・こまめに換気
- ・せきエチケットの徹底



※ウイルスは目や鼻、口の粘膜を通じて体内に入り込むため、洗っていない手で顔を触らないようにして身を守りましょう。



換気をするモン
#OpenWindow

▶公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車も併用する

◇マスク 夏の暑さ対策

日本救急医学会などが、新型コロナウイルスの流行を踏まえた熱中症予防に関する提言を発表しました。マスクをすると心拍数や体感温度が上がり、熱中症のリスクが高まる可能性があると言っています。特に子供は大人よりも路面の照り返しを受け、暑い状況になりやすく、体調の変化を伝えるのが難しいので注意が必要です。

【マスクに関する熱中症予防のポイント】

- ・屋外で人と十分な距離を確保できる場合はマスクを外す
- ・マスクを着用する場合は、負荷のかかる作業や運動を極力避ける
- ・マスクの着用時は、保冷グッズなどで体を冷やす
- ・いつもより、こまめに水分を補給する

コラム

8月7日は「鼻の日」

8月7日は「8（は）、7（な）」の語呂の通り、日本耳鼻咽喉科学会が昭和36年に制定した「鼻の日」です。制定当時は副鼻腔炎の患者さんが多く、社会生活や学業に大きな影響を与えていたので、この疾患の早期発見、早期治療を勧めることを目標にしていました。現在は、鼻の病気のことや、健康な鼻の大切さを知っていただくための活動が行われています。鼻は上気道の入り口にあって呼吸や嗅覚に関わる重要な器官であり、鼻の働きは私たちの生活の質を豊かにすることに大きく関与しています。鼻を大切にしましょう。

*当院でも新型コロナウイルス感染予防対策を毎日定期的に行っております。安心してご来院下さい。

医療法人社団 **おがさわら** 耳鼻咽喉科クリニック
 札幌市北区北24条西14丁目3番8号
 北24条通メディカルプレイス3階
 (TEL) 011-747-3387
 (URL) <http://www.oga3387.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～ 12:00						
14:00～ 18:00				休診		休診