



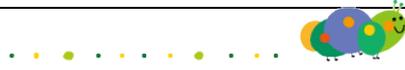
2020年5月26日

# くまごろうだより



5月も半ばを過ぎてしまいました。コロナウイルスに翻弄されていても季節は確実に進んでいます。私の自宅の周りでは田植えを終えた田んぼがうすい緑に輝いています。近くの公園では雉の鳴き声が聞こえます。そろそろ梅雨の足音が聞こえてくるようです。

## トピックス



4月から続いていたコロナウイルス感染拡大に伴う非常事態宣言が解除されました。気温と湿度が上がってウイルスも少しは下火になっているようです。外出自粛が続いて1か月半、日々発表される感染者数は減っていてもワクチンができるのは先のように、特効薬と言えるものもまだ確実なものはないようです。まだまだ気は許せない状況です。

今年の秋から冬にかけて再びコロナウイルスの感染が拡大するとの見方もあります。政府はコロナウイルス感染拡大を抑えるために新しい生活様式の提案をしました。



裏面に厚生労働省の「新しい生活様式」の実践例のパンフレットを印刷しました参考にしてください。

通常の業務に戻っても感染を避ける工夫をしていきましょう。

- ※ 利用者さんが熱を出していたら自己判断せず、とにかく事業所のサービス提供責任者に報告してください。
- ※ ご利用者様のご家族や濃厚接触が疑われる方が感染されている場合にはサービス提供責任者に報告してください。
- ※ サービス提供時にはマスクを着用し1ケア1手洗いを励行し
- ※ エタノール又は次亜塩素酸水による手指消毒を行ってください。
- ※ サービス提供中は窓を開けるなど換気を確保してください。
- ※ マスクを着用しているとマスクの中の湿気のため喉の渇きを感じにくくなります。熱中症予防のため、こまめな水分補給を心掛けましょう。利用者さんにも水分補給を促してください。
- ※ 人混みをできるだけ避けて外出しましょう。
- ※ 密着、密集、密閉の三密をさけて社会的距離を保ちましょう
- ※ コロナウイルス感染症は未知の病気です。情報は日々変化します。様々な情報が飛び交うこともあります。それらの情報に惑わされることなく政府や厚生労働省、東京都等公的機関の信頼できる情報に注目していきましょう。



## お知らせ

ヘルパーさんをお願い

- ※ マスクなどはだいぶ市中に出回ってきましたが、衛生用品全般にまだ品薄状態が続いています。引き続き節約をお願いします。
- ※ 今年の秋はインフルエンザの予防接種を必ず受けるようにしてください。



# 「新しい生活様式」の実践例

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするとき、**症状がなくてもマスク**を着用
- 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**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

## 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**  咳エチケットの徹底  こまめに換気
- 身体的距離の確保  「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 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
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  名刺交換はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

職種や人によってはできることとできないことがあります。工夫しながら秋から冬にかけてやってくるという新型コロナウイルス感染拡大第2派に備えましょう。

