

町に関する話題など広報係が取材したできごとをご紹介します。

感染予防と地域活動

どちらも頑張っています！

地域サロンが再開

新型コロナウイルス感染症の影響により、さまざまな活動が自粛されていました。そのため、自宅に閉じこもりがちになる高齢者が増えています。そのような状況を防ごうと再開された地域サロン活動の中から、市ノ後地区の活動を紹介します。

自粛解除後、初めてサロンを開催した「市ノ後『サロン青空』」。今回の開催が、サロン結成からちょうど100回目の記念ということもあり、多くの人に参加しました。参加者は、マスク着用、入り口で手指消毒など、感染予防を行って参加。椅子に座っての体操や記念撮影など、楽しく活動していました。



1 記念撮影は、できるだけ広がって撮影。もちろん全員マスク着用 2 入り口には手指消毒液を設置 3 使い捨て手袋着用でアルコール除菌を徹底 4 個人で消毒液を持参している人も 5 窓を開けて換気もバッチリ 6 できるだけ間隔を空けて、みんなで体操

不要不急の外出をしないことは大切ですが、身体能力の低下や、認知症の進行を防ぐための活動は行いたいものです。

閉じこもりがちになっている皆さん、感染予防をしながら、地域の活動への参加や散歩など、運動不足解消のための活動をしてみませんか？

あらためて知っておきましょう！

新型コロナウイルス感染防止のための3つの基本



残念ながら、世の中から新型コロナウイルスが消えてしまったわけではなく、県内での新規感染者数が再び増加しています。

あらためて、一人一人が、「感染しない」「感染させない」ことを意識し、「3つの基本」ができているか確認しましょう。

☎健康づくり推進課 健康増進係 ☎ 234-6123

基本① 人との間隔を確保

ソーシャルディスタンスという言葉、あらゆるところで見聞きします。これは、人と人との間隔をできるだけ2m(最低でも1m)空けることをいいます。

感染した人が、くしゃみや咳をすることで出た飛沫を他者が吸い込み、また、粘膜に付着することで感染が起こります。この飛沫は、約2m先まで飛散することが分かっています。



ひまつ

基本② マスクの着用

外出した時、施設や店舗などの屋内で誰かと会話する場合は、症状がなくてもマスクを着用しましょう。「症状がなくても」がポイントです。会話するだけで、屋内では、ごく小さな飛沫が漂います。飛沫を飛ばさないことが大切です。



基本③ 手洗い

いろいろなものに触れた手には、見えないばい菌やウイルスが付着します。その手で顔などを触ると、感染の危険があります。手に付いたウイルスを洗い流すことが大切です。手洗いに時間をかけていますか？ 帰宅したら一番に、食事前に、行っていますか？



手洗いは「20～30秒程度」かけて、流水とせっけん(ハンドソープ)で丁寧に洗いましょう。アルコール手指消毒液での手洗いも有効です。