

健康ほくほく通信

圃保健介護課 保健係 内線3111、3113～3116

No.8 コロナ禍での忘年会・新年会「あなたは どうしますか？」

新型コロナウイルス感染症が世界中で蔓延し、日本でも緊急事態宣言が発令された令和2年、日常生活は一変し、皆さんも外出ではマスクは当たり前、出かけたらず洗いなど、新しい生活様式にも慣れた頃ではないでしょうか。

そろそろ忘年会・新年会の季節ですが、皆さんはどのように考えていますか？

新型コロナウイルス感染症も怖い病気とと思っていましたが、いろいろ分かってきたことも多く、感染経路は飛沫感染と接触感染であり、マスクを正しく着用し、こまめに手洗いをするることによって感染は防げます。濃厚接触とは距離と時間が関係し、感染予防をせずに1m程度以内で15分以上接触すれば濃厚接触者となりますが、濃厚接触者での陽性率も4.3%と低いものです。また、症状が出るまでに感染することも分かっていますので、症状が出てから予防をしてもいけません。そして、若者は感染しても重症化することは少ないですが、高齢者や基礎疾患のある方は重症化する確率が高いと言えます。

①うつらないように自己防衛！（こまめな手洗いや定期的な換気、十分な栄養と休養で健康管理）、②うつさないよう周りに配慮！（体調不良のときはまず自宅療養、他人と接するときは距離をとる）、③習慣化しよう3密回避！（「3つの密（密閉・密接・密集）」のある場への外出注意）に注意し、忘年会や新年会で楽しい時間を過ごすことも大事ですが、食事などでマスクを外すときは、会話を控えて食べることに集中するなど、それぞれが対策をしてお互いに気持ちの良い時間が過ごせるように工夫してください。



コロナ禍での会食時のポイント

- ①大皿は避けて、料理は個々に分けましょう。
- ②料理に集中、おしゃべりは控えましょう。
- ③お酌、グラスや盃での回し飲みは避けましょう。
- ④鍋等での直箸はやめましょう。
- ⑤少人数・短時間でなるべく普段一緒にいる人と過ごしましょう。
- ⑥体調の悪い人は参加しないようにしましょう。

北宇和病院
だより

治療・療養等の
相談について

北宇和病院
地域連携室・相談室

当院では、患者さん・ご家族に安心して治療・療養・生活していただくために、「地域連携室・相談室」を設置しております。当院の看護師・社会福祉士が相談対応させていただきます。

受付時間は、平日の8時30分～17時で、ご相談の内容は、「健康や病気に関すること」、「介護に関すること」、「診療・療養・治療内容について」、「カルテ開示について」、「職員の接遇・マナーについて」などです。

その他、当院に関係することでしたら何なりとご相談ください。ご相談の内容によっては、より詳しい担当部署が対応させていただきます。

ご相談の内容や個人情報は、問題解決目的以外に、相談者の承諾なく、他に提供することはありません。ご心配・ご不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。



1房に3本の実をつけた青芝清さんが育てた珍しいナス。過去にはなんと1房に4本の実をつけたナスを見たこともあるそうです。



今月の1枚

▼編集後記
少子高齢化や人口流出による過疎化が進み、利用者の減少が課題となっているJR予土線。今年には新型コロナウイルスの影響による出張や旅行を控える動きがあり、鉄道業界には厳しい経営状況が強いられています。そんな中、設立されたJR予土線圏域の明日を考える会。私には2人の子どもがおり、予土線は将来、子どもたちが通学に利用したりするのかななどと想像しています。同様に今は利用しなくても未来に必要としている人たちは少なからず。大事な鉄道を未来に残すため、今を生きる人たちができることをやっていきたいですね。（史）