

彦根中央 リハビリぽすと

令和 2 年 3 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

三月を迎えたのに・・・

今年は彦根での2月の気候は、長期の天気予報通り雪のない史上最大の暖冬になったそうです。年末から最近まで、雪も何度かチラついたぐらいで積もった景色を見ることなくすみました。私の周りでもこの冬はスノータイヤをはかなければよかったと、変な愚痴を聞くことができました。それにしても、この冬、最大の話題はやはり新型コロナウイルスによる肺炎ではなかったでしょうか!? コロナウイルス肺炎によって世界中があたふたして、いつこら辺にも感染の報道が来るのではないかと不安な日々が続いています。インフルエンザにノロウイルス、さらにコロナ肺炎なんてもううんざりですね。暖かくなれば多少は終息するのでしょうか早くそんな報道を聞きたいものです。

健康コラム

新型コロナウイルス肺炎について

「新型コロナウイルス」は、せきやくしゃみで感染すると考えられています。直接、くしゃみをあびるなどの飛沫感染には特に気をつける必要があるようです。

新型コロナウイルスの弱点「新型コロナウイルス」はアルコールに弱い! インフルエンザと同じでアルコールに弱い「新型コロナウイルス」、手洗い・うがいの後にはアルコールでしっかりと除菌することをおすすめします。

新型コロナウイルスの予防と対策!!

汚れたら手を洗う!「新型コロナウイルス」を100%予防する方法はないものの、やはり手洗いは大事! 丁寧な手洗いやうがいで感染リスクを下げることは可能だと言われています。手洗いやうがいなどを繰り返しやっていくことは、インフルエンザなどの感染症も含め予防となり、全体に体の条件をよくすることにつながるため、ぜひ予防のためにとりいれましょう。**マスクを着用する!** 感染症対策としてマスクは、「新型コロナウイルス」の予防・対策につながります。PM2.5や花粉・風邪予防にもなるマスクを使用する際は、カット率が高く、隙間をつくらないタイプを選ぶようにすることで予防率も高くなります。

人ごみを避ける! 人が多くいる場所には感染症につながるウイルスも多く存在します。外出する際は、できるだけ人ごみの多い場所をさけることも対策のひとつとなります。**感染予防のための「せきエチケット」!** 「せきエチケット」では、マスクの着用はもちろんのことせきこんだ際のエチケットも忘れてはなりません。せきやくしゃみをする際によく口を手で覆う方がいますが、これはNG! 手を使う行為は、じつは、しっかりと手で覆うことができなかつたり、付いたウイルスをまわりに広げてしまう原因にも。きちんとした対処法は、ひじの内側に口をあてること。この方法は、感染予防だけでなく、普段のエチケットとして活用していきましょう。

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	吉田	吉田	×	吉田	新庄
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	新庄

午前診察 9:00~12:00 休診日: 木曜・日曜・祭日

午後診察 4:30~ 6:30

第1・第3火曜は午前・午後とも新庄先生になります。

ご連絡

インフルエンザの流行に加えて**コロナウイルス新型肺炎**も、まずはマスクに手洗い、うがいです。しっかりと予防に努めて下さい!

