

すなやま支援員

VOL.37

だより



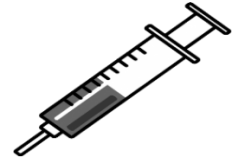
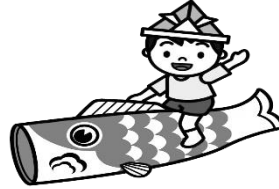
令和3年5月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めでたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

コロナ禍のゴールデンウィーク



3月末から4月の間、村上市では陽性者数が他の市町村より多く、せっかくの大型連休も自宅で我慢をしていた方も多かったことと思います。

4月22日より、市では65歳以上(対象者約2万3千人)のコロナワクチンの接種予約が始まり、コールセンターへの電話がつながらず、不安になった方も多かったようです。現在ではインターネット予約も始まり、当初の混乱は解消されたようですが、携帯を持っていない方、インターネットの環境がない方、老人世帯や一人暮らしの方はどうしているのかな?と心配になりました。

コロナワクチンの2回目の接種予約は、1回目の接種後に接種した施設及び医療機関で受け付けるそうです。また2回目の接種の予約時期に都合がつかない場合は、個別に対応するそうです。接種券、保険証などを忘れずに、予診票はあらかじめ問診欄の太枠を記入して忘れずに持参してください!

※2回目のワクチン接種は原則、1回目の接種した会場となり、3週間後となります。諸事情等により都合がつかない場合は、接種券をお手元にご用意の上、コールセンターまでお問い合わせください。



日々のテレビのワイドショーやニュースはどうしても大都市での話や感染者数が中心で、今の村上市の現状とは、ちょっと違うように感じます。家庭内感染を防止する方法やもし家族が、り患して自宅で療養しなければならないときの注意点を再確認して、感染防止に努めましょう。

● 新型コロナウイルスの潜伏期間は?

潜伏期間は1~14日間とされており、感染してから発症するまでは5~6日程度とWHO(世界保健機関)は報告しています。感染力の非常に高いウイルスです。

● 新型コロナウイルスが感染する期間は?

発症する2日前から発症7~10日程度が感染可能期間、人に感染してしまう可能性のある期間です。重症であればあるほど、排菌期間が長くなり最長で20日すれば感染性はなくなることがわかっています。尿や血液、便からの排菌も確認されています。

● 無症状の人からも感染するの?

無症状の人からもコロナウイルス感染症が移る可能性はあります。自分は無症状であったとしても、CTなどの検査によって肺にダメージを受けている場合もあります。

● 風邪、インフルエンザ、コロナの見分け方は?

風邪<インフルエンザ<新型コロナの順で感染力は大きくなりますが、症状で見分けることは困難です。また熱が下がっても2日間は人の集まるところにはいかない方が好ましいです。

●濃厚接触者と接触者の違いは？

濃厚接触者とは、発症の2日前から、1メートル程度の距離で感染防止策なしに15分以上接触があった場合。同居あるいは長時間の接触(車内等含む)があった方。
接触者とは、濃厚接触に該当しないが、同じ部屋等にいた方



☆彡 検査の流れについて ☆彡

◎検査結果が判明するまで

結果が判明するまでの間は、不要不急の外出を控え、自宅待機してください。

◎結果が「陰性」の場合

感染予防に気を付けながら、これまで通りの生活を送ってよい。風邪様の症状がある場合は、

☆新潟県新型コロナ受診・相談センター

毎日24時間対応土日、祝日含む ☎ 025-256-8275 ☆ に連絡し、

診療・検査機関を紹介してもらうか、かかりつけの医療機関に、連絡して、指示を仰いでください。

※ただし、濃厚接触者として検査を受けた人は、単なる接触者や非接触者と比べ、ウイルスが体内に存在している可能性が高いため、検査の結果が「陰性」であっても、感染した方と接触した日から、14日間の健康観察と外出自粛をお願いします。

目に見えないコロナウイルスと終わりの見えない戦いを続けている今、目に見える形で少しでも効果を実感したい、安心したいのは、生活しているみなさん共通の思いではないでしょうか？

感染者数だけ追っていても、行動変容している実際の状況は数字ではわからない、わかりにくいように思います。

支所の会議に行くと、ワークショップをして、**現状を見える化**することがあり、これによって**可視化(見たい人しか見れない)した情報を見るべき人(いつでも見れる状態で)に、確実に届け改善を促す**ことが、期待されます。

◎家族に感染者がいる場合に注意する8つのポイント

- ・マスクをつけましょう
- ・こまめに手を洗いましょう
- ・感染者のお世話は出来るだけ限られた方で
- ・手で触れる共有部分を消毒しましょう
- ・汚れたリネン、衣類を洗濯しましょう
- ・部屋を分けましょう
- ・換気をしましょう
- ・ごみは密閉して捨てましょう



ご家族、隔離されている方も熱を測るなど、健康管理を徹底し、不要不急の外出は避けてください。

新型コロナウイルスは「密閉・密着・密接」の『3密』の場面で感染が広がりやすいと言われていますが、最近では屋外での飲食で密閉という条件がないなど、3密ではなくとも感染が広まったケースの報告が相次いでいます。2密、1密であっても感染すると考え、対策を徹底しましょう。

すなやま支援員だよりについてご意見、ご希望がございましたらお気軽にお問い合わせください。

メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp