



コロナの影響も衰えず、コロナ禍における対応については今後も課題になっています。

引き続き新しい生活スタイルを意識して過ごしていく上で、行政等から発信されている気になる情報等を掲載してみました。

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、「無意識に」顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、約**44パーセント**を占めています！

コロナウイルスの感染予防の為に、専門家は「顔を触らないように注意して」と呼び掛けています。

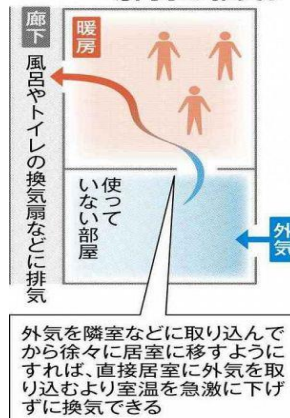
ウイルスに汚染された手で目、鼻、口を触る事で、粘膜からウイルスが体内にはいる恐れがあるそうです。

※左記イラストは1時間あたり顔の各部位を無意識に触る回数を実験をした結果の平均回数です。

寒くなる北海道では冬場の室内の換気不足で感染拡大に拍車がかかる懸念が強まっています。健康への影響を避けるため室温を急激に下げない対策も課題で、外気をいったん廊下や隣室に取り込んでから徐々に居室に移す「2段階換気」を提唱しています。

「特に高齢者は心疾患や肺炎のリスクが高まり、室温が急激に下がらない換気方法が大切」と言われています。

専門家が推奨する「2段階換気」の方法



換気のポイント	
機械換気を24時間動かす	
住宅	来客などで人数が増えた時、「2段階換気」で窓から外気を取り入れる 窓を開ける際、窓の下に暖房があれば動かす
店舗	窓がない場合、1時間に複数回、出入り口のドアを開ける 調理場の換気扇を常時動かす 調理場の換気扇に向け、小型扇風機などで風を送る
学校やオフィス	使っていない教室や廊下などを使い、「2段階換気」で外気を取り入れる 教室や事務所の通気口は開けておく

外気を隣室などに取り込んでから徐々に居室に移すようにすれば、直接居室に外気を取り込むより室温を急激に下げずに換気できる

発熱があり医療機関に行くときは、事前に電話しましょう

・かかりつけ医等の身近な医療機関にお電話を
 ・わからない場合は、救急安心センターさっぽろ(＃7119)につながらないときは011-272-7119へ



なお、新型コロナウイルスの一般的なご相談は 011-632-4567 (受付時間 毎日9時～21時)

札幌市のHPより、受診前の事前電話についてのお知らせがありました。かかりつけ医の決まっていない方も受け付けていただける連絡先(救急安心センターさっぽろ #7119)が掲載されています。

活動日記

厚別南エリア

【南福まち講話】

9月9日（水）に『コロナ禍における支え合い上手 支えられ上手』の講話をさせていただきました。事例紹介、助け合いゲームの紹介等の内容をお伝えし、参加していた方からは助け合いゲームをサロンでやってみたいとのお声かけもありました。

【出張スマホ教室】

10月5日（月）に介護予防センター大谷地・ドコモショップキャポ大谷地店の協力ですこやか倶楽部（上野幌中央会館）にてスマホ教室を行いました。教室では検索を音声でする便利な使い方、QRコードの読み方などの説明や普段使っていて困っている事などを個別に対応して頂きました。アンケートでは「色々な用途が解った」「教室があれば参加したい」と、スマートフォンの活用に意欲的な意見も聞けました。



【仲平】

厚別老人福祉センター

【くらしはつらつ応援教室】

10月20日に厚別老人福祉センターで『暮らしに役立つ社会資源について』の講話をさせていただき、コロナ禍で活動を再開しているサロンの状態やられあいマップを使いながら地域資源の紹介等をさせていただきました。

【仲平】

【連絡・お問い合わせ先】

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目6-3（新さっぽろアーキシティデュオ2 4階 介護の相談窓口内）
TEL：011-807-5500 FAX：011-890-2673
厚別区生活支援推進員 仲平 栄治

厚別東エリア

【生活支援推進連絡会】

10月22日（木）新型コロナウイルス対策をとりながら令和2年度生活支援推進員連絡会（協議体）を開催しました。厚別東地区にあるNPO法人ニスペース（就労支援事業所）が有償ボランティアとして地域のお困りごとに貢献したいという意向やお手伝い内容・料金など具体的な案について意見交換をしました。出席者は地域住民、老人クラブ、町内会、民生委員の方々が集まりました。ぜひ除雪や来春の畑耕しなどにチケットを活用したいという声が出されました。生活支援推進員は今後も相互理解を深めるための取り組みや障がいの持った方との共生型の社会資源を支援していきます。



【中山】

