

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.20 2022.2.1

新型コロナウイルス感染症 ～準備編～

感染拡大状況が、毎日、報道されており、心配な気持ちで過ごしているという方も多いのではないでしょうか。

先日「感染拡大により自宅療養が急増」という新聞記事を読みましたので、ご紹介します。

* 感染者と部屋をわける。

* 感染者のお世話は限られた人が行う。

* 感染者だけでなく、家族全員マスクをつける。

* 窓を開けて換気する。 → 感染者がいる部屋に食事を運ぶなど入室する1時間前くらいに、重点的に換気する。

* 脱水予防のため水分を多めにとる。

* 血栓予防のため、ふくらはぎマッサージや室内を歩く。

また、悪化の兆候を早目にとらえることが重要で、パルスオキシメーターで測定する酸素飽和度の変化をチェックするのがよいとありました。93%以下では酸素吸入が必要になります。90台前半を目安とし、前日と比べて急に下がれば注意が必要です。

パルスオキシメーターをつけて、40歩ほど歩いた時に、3～4ポイント以上、数値が下がれば肺炎の疑いがあるとのこと。

★もしもの時、外出できない状況になります！

- ・レトルトなど保存可能な飲食物
- ・トイレトイーパーやティッシュトイーパー等の日用品
- ・常備薬

備蓄品の確認をすることをおすすめします。

濃厚接触者とは？

感染した方の感染可能期間（発症日の2日前から隔離されるまでの間）に次のような接触があった方が対象です。

- ① 感染した方と同居 または 長時間の接触（身内・航空機内等含む）
- ② 感染対策なしで、感染した方のお世話をしていた方
- ③ 感染した方の気道分泌液や体液等の汚染物質に直接触れた方
- ④ 1mを目安として、手で触れることができる距離で、感染対策なしで15分以上の接触があった方

ただし、周辺環境や接触の状況など、個々の状況から総合的に判断するものです。

待機期間について

濃厚接触者の待機期間は、感染可能期間内の最終接触日を0日として、翌日から7日間となっています。ただ、10日間を経過するまでは、検温など健康状態の確認が必要です。

エッセンシャルワーカーの方は、待機期間の4日目と5日目に、抗原検査キットで検査を行い、2日間とも陰性（-）が確認された場合に、5日から待機解除が可能となっています。

裏面に「発熱等の症状がある場合の受診の流れ」と、新型コロナウイルス感染症チェックシートを載せました。どちらも、藤沢市ホームページに掲載されています。見ていただければ、もしもの時にどうするのかイメージできると思います。

感染症の特性に合わせて、ルールを変更しているところがあるので、ご確認ください。

