

教えて 幹夫先生！

新型コロナウイルス感染症への対策・意識



本町の感染症対策アドバイザーに就任した高橋幹夫・岩手医科大学内丸感染制御部副部長から、新型コロナウイルス感染症への対策などについてインタビューを行いました。

年末年始の帰省シーズンなど人の流れが活発になる時期に向け、基本的な感染症対策、帰省に関する確認、ウイルスに対する意識など、「幹夫先生」から町民の皆さんへのアドバイスを紹介します。

CONTENTS もくじ

各ページの主な内容を紹介します

P10～11 フォトニュース

防火ポスター優秀賞に藤井さん
盛岡となん支援学校の取り組み
らら運動教室でグラウンドゴルフ
交通指導隊・新隊員に阿部さん

P12～13 健康ガイド

新型コロナワクチン情報
夜間小児救急入院受入病院
休日救急当番医
友だち紹介「北高田こども園」

P14 スポーツだより

各種行事・教室の受講者募集

文化スポーツ課

P15 information

「なるほど！歴史講座」を開催
田園ホールの催し物
おすすめ図書を紹介
岩手ビッグブルズアンテナ

P16～17 みんなのひろば

小中学校の活躍を紹介
サークル紹介「ミモザの会」
除雪作業にご協力ください
やはば文芸の森（やよいの会）
友だち紹介「矢巾中央幼稚園・保育園」

P18～21 お知らせ

求人情報
国民年金保険料の免除・猶予
個別訪問販売の希望者募集
蜜蜂の飼育届お忘れなく
食料・生理用品の寄付受け付け
【子育て世帯】生活支援特別給付金
【納税情報】12月の納期

P22～23 カレンダー・やはラヂ！情報

P24 地域おこし協力隊通信

住民情報(10月届け出分)

換気はどう行えば良い？

- ・窓を15センチくらいずっと開ける
- ・対面する窓・ドアを開けて空気の通り道を作る
- ・季節や天候などに合わせて、無理なく行う
- ・家の中は戸などで仕切らず広く使う

※同居人に陽性の人がない場合

同じ空気を室内に留めないことが大事

同じ部屋の中で複数人が会話や食事などをする場合、感染対策に有効なのが換気です。

また、今までの換気は1時間に2回程度でしたが、それだと換気の時間以外は空気が室内に留まってしまうため、高齢者施設などにも窓を絶えず開けるように話しています。

換気は無理のない範囲で

部屋はなるべく広く使い、その中で窓は少なくとも1カ所、15センチくらいで絶えず開けましょう。ただ、冬は寒いので換気は出来る範囲で構いません。



今後の生活で心がけるべきことは？

- ・味覚や嗅覚など普段と違うことがないか注意
- ・感染拡大が落ち着いても、意識・対策は継続
- ・生活の中で取り戻せるところは取り戻す

発熱がなくても注意が必要

ブレークスルー感染^{*}の患者は、無症状の人がほとんどです。味覚や嗅覚障害で分かった人が多く、普段と違うことがないか注意してみましょう。

帰省時はしっかりと対策を

ワクチンの接種率が上がってきています。帰省で家族と集まる場合には、PCR検査や抗原検査、当日までの体調の観察をしっかりとしましょう。

孫などと会えるのを楽しみにしている人が、「今年もだめか」となるのは（精神面で）よくなく、感染症ではないところで体調が悪くなる場合があります。一律に制限せず、感染対策をした上で、普通の生活を取り戻せる部分がないか、考えてみましょう。



家族での感染対策はどうすれば？

- ・司令塔を1人決めて家族の動きを確認する
- ・医療機関での診断、消毒など早めの初期対応を

家族の健康をチェックするリーダーを決める

過去10日間の行動歴について、一人一人が覚えるだけでなく、リーダーを決めて全員の行動歴を把握するようにしてみましょう。そうすると万が一に感染した場合、いつどこで感染したかを推定することができ、家庭内・外のクラスター発生防止につながります。

高熱などの症状が出たら…

まずかかりつけ医に行きましょう。同時に家中のドアノブやトイレ、洗面所など、みんなで使うところの清掃を忘れずに。アルコール消毒などが、家庭内クラスターを防ぐために大切です。

すでに感染している可能性もありますが、その後の感染防止が重要なので、こういった初期対応を大切にしましょう。



マスクの付け方、外し方は？

- ・自分の顔の大きさにあったマスクを使う
- ・マスクの表面には触らない

マスクの選び方

マスクを全開することが大切です。自分の顔の大きさに合うものを選び、フィット感を重視しましょう。

マスクを付ける手順 ※不織布の場合

- ① 半分に折る。
- ② 広げて耳にかける。
- ③ ブリーツを伸ばしてマスクの中に空気の層を作る。
- ④ (鼻周りなど) 空気がもれそうなところを押し、自分の顔に合わせる。

マスク外す(捨てる)とき

左右のひもだけを持ち、そのまま捨てましょう。マスクの表面はウイルスなどで汚れているので、触らないようにすることが大切です。



半分に折ると付けたとき、マスクの下に空気の層ができ呼吸しやすい。



ブリーツを上下に伸ばし、鼻やあご周りなどが隠れるように合わせる。

※ワクチン接種済みの人が感染すること