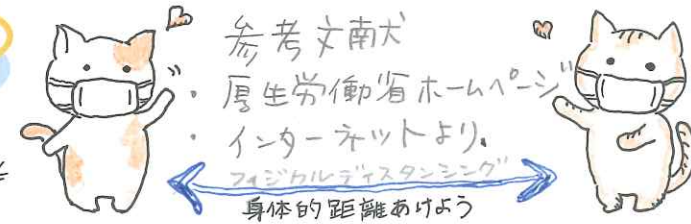


今回のテーマは

〒244-0811 戸塚区上柏尾町244番地 TEL:045-828-1251
認定NPO法人ワーカーズ・コレクティブまいそる 発行責任者:伊東 節子



『新型コロナウイルス』

昨年末、中国武漢から始まり今年に入って世界中に、そして日本でも猛威をふるっている
新型コロナウイルス

何がそんなに恐いの？

テレビ等で何度も耳にしていますが、再確認してみましょう！

新型 = 未知のウイルス

ウイルスは目に見えず、まだワクチンや治療薬が開発されていません。わからないことが多く不安になってしまいます。

新型コロナウイルスを知ろう！

◎ 無症状の時期にウイルス排出増加

◎ 潜伏期間長い(2~14日)

◎ 感染力が高い

◎ 発症後、症状がなくなるまでが長い

◎ 肺炎になりやすい

◎ 空気感染する

◎ 接触や飛沫の他に便からの感染もある

どんな症状があるの？

■ 最もよくある症状

- ・発熱
- ・空咳
- ・倦怠感

■ 重篤な症状

- ・呼吸が苦しい、息切れ
- ・胸の痛みや圧迫感
- ・言語障害や運動機能消失

■ 時折みられる症状

- ・痛み
- ・咽喉の痛み
- ・下痢
- ・結膜炎
- ・頭痛
- ・味覚または嗅覚の消失
- ・皮膚の発疹または手足の指の変色

★ 症状がインフルエンザと似ています!!

インフルエンザは、潜伏期間 平均2日

- ・上気道(のど、はな)へ主に感染
- ・肺炎になりにくい
- ・抗ウイルス薬・ワクチンあり
- ・急激に発症し4~6日程で症状消失
- ・症状が出てから感染

何に気をつけたらいいの？

3つの(密)を避けましょう!

- ① 換気の悪い 密閉空間
- ② 多数が集まる 密集場所
- ③ 間近で会話や発声する 密接場面

◀ そして、大切なのは ▶

感染しない・させないために

咳エチケットと手指消毒

おしゃべりする時はマスクをつけて

1時間に1~2回換気しましょう

こまめな手洗いアルコール消毒

マスクをつけていない時は2m程度離れましょう

免疫力↓

体力↓

コロナで在宅

運動不足

筋力↓

日頃から体調管理に気をつけて免疫力をあげよう

・まずは検温
・自宅に閉じこもりがちになるので運動もしましょう!!



編集後記

こんな時代になっていると運動不足になっているので何かしたいし...真余りに考えおこします。(うた)

