

新型コロナウイルス感染症 家族の感染が疑われる時から 注意するポイント

感染力が強いとされる新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」が猛威を振るい、新規感染者数は高い水準が続いています。

家族が感染した場合や感染の疑いがある場合、一緒に暮らす家族も感染する可能性が高くなります。家庭内で注意するポイントをお知らせしますので、感染防止対策の徹底をお願いします。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

①部屋を分ける

食事や寝る時でもできるだけ別室とし、本人は極力部屋から出ないようにして、ほかの家族と生活を分ける。部屋を分けられない場合は、仕切りやカーテンなどを設置して、接触時間をなるべく短くする。

②窓を開けて換気

定期的に換気を行い、共有スペースや他の部屋も頻繁に換気する。



③マスクをつける



同居している全員ができるだけマスクを着用する（2歳未満のお子さんへのマスク着用は息が詰まるなどの危険があるのでやめましょう）。マスクは隙間なくフィットさせ、外した後は必ず手洗いを。

④こまめな手洗い・手で触れる共有部分を消毒

こまめに石鹸で手を洗い、アルコール消毒をする。共有部分（ドアの取っ手、トイレ、洗面台など）は、薄めた家庭用塩素系漂白剤などで拭いて消毒した後、水拭きする。

⑤汚れた衣服の洗濯

汚れた衣服などを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯して、完全に乾かす。

⑥ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュなどは、すぐにビニール袋に入れ、密閉して捨てる。手洗いも忘れずに。



感染症から身を守るために

感染症は、乳幼児から高齢者まで誰もが感染する危険性があります。感染症から身を守るために大切なことは、予防対策として抵抗力の高い体をつくることです。日ごろから、できることを確実に実践して、一人一人が感染しない体づくりや習慣を心掛けましょう。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

▶暮らしの中でできる体づくりと習慣

❖十分な睡眠をとる

免疫の働きを低下させないように、十分な睡眠をとって抵抗力をアップさせましょう。

❖栄養バランスの良い食事を心掛ける

さまざまな種類の食材をとり、体力・抵抗力を高めましょう。

❖適度な運動を行う

免疫機能を高めるため、ウォーキングや足踏み、ストレッチ、自宅でする簡単な体操などを継続して行いましょう。

❖ストレスは適度に発散する

抵抗力を維持するために、適度にストレスを発散しましょう。

❖体を温める

体が冷えると、血流が悪くなり抵抗力が落ちてしまいます。食事、運動、入浴など、体を温める習慣作りをしましょう。

❖人混みはなるべく避ける

特に高齢者や基礎疾患のある人などは、混雑する場所を避けましょう。

▶ワクチンで重症化を予防する

❖予防接種を受ける

ワクチンを打つことによって、あらかじめその病原体に対する免疫を作り出し、発病しても重症化するのを防ぐことができます。



⑦お世話はできるだけ限られた人で行う

感染を広げないために、お世話はできるだけ限られた人で行い、心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、妊婦が、感染者のお世話をすることは避ける。

⑧家族の健康観察を

家族や同居している人も熱を測るなど、健康状態のチェックをしっかりと行う。小さなお子さんは体調不良の意思表示が十分にできないことに注意する。発熱などの症状がある場合は、受診・相談センター（西濃保健所内）や、かかりつけの医療機関に相談を。

どんな活動をしているの？

1 災害に強いまちづくり

防災訓練、地域内の危険個所の確認、防災用品・非常食の備蓄など



2 犯罪のないまちづくり

空き巣やひったくりといった犯罪を防ぐ防犯パトロールなど

3 明るくきれいなまちづくり

地域の清掃・草取り・植栽、ごみの減量・リサイクル活動など

4 思いやりのあるまちづくり

児童・高齢者・障がい者の見守り活動、敬老会活動、各種募金など

5 ふれあいのあるまちづくり

夏祭りや運動会などでの親睦交流など

6 市や地域からのお知らせ

「広報おおがき」の配布や自治会からのお知らせといった生活に必要な情報の回覧・掲示など



自治会活動に 参加しませんか

あなたの暮らしに「プラス」!

市内には、約500の自治会があります。自治会は、私たちの日常生活の中で最も身近で地域に根ざした大切な組織です。

あなたの参加が地域をかがやかせ、まちに活力を与えます。

自治会活動に、ぜひご参加ください。

詳しくは、まちづくり推進課（☎47-8587）へ。

自治会ってどんな組織？

地域に住む皆さんが、互いに話し合い、支え合い、交流しながら、住み良いまちづくりのために、自ら継続して活動を実践する組織が自治会です。

