

～ 新型コロナウイルスについて 今、知っておくべきこと ～

有限会社ケアリゾート・スタッフ用

新型コロナウイルスが大流行する兆しを見せていますが、必要な情報が不足していると、いたずらに不安になったり、必要以上に慌ててしまうことがあります。
①実際にこのウイルスにかかるとどうなるのか。②重症化してしまう危険性のある人は？③自分や家族がかかった時どうするのか。よく知り、備えましょう。

軽症者と重症者をしっかり分けることが肝心

・高齢者 ・持病がある方 をどう守るか？
死に至るリスクの回避

軽症者

重症者

(安易な受診で救急医療をつぶさない)
始まりは・・・
・熱っぽい
・だるい
・鼻水
・乾いた咳 など

健康な人にとっては、
普通の風邪にすぎない、という
予測もあります。

普段健康な人は、家で安静に
していること

但し、発熱してから数日経って、
①肺に異変を感じたり、
(息苦しい・胸が痛い)
②日ごとにだるくなっていく等の
症状あれば即受診すること。

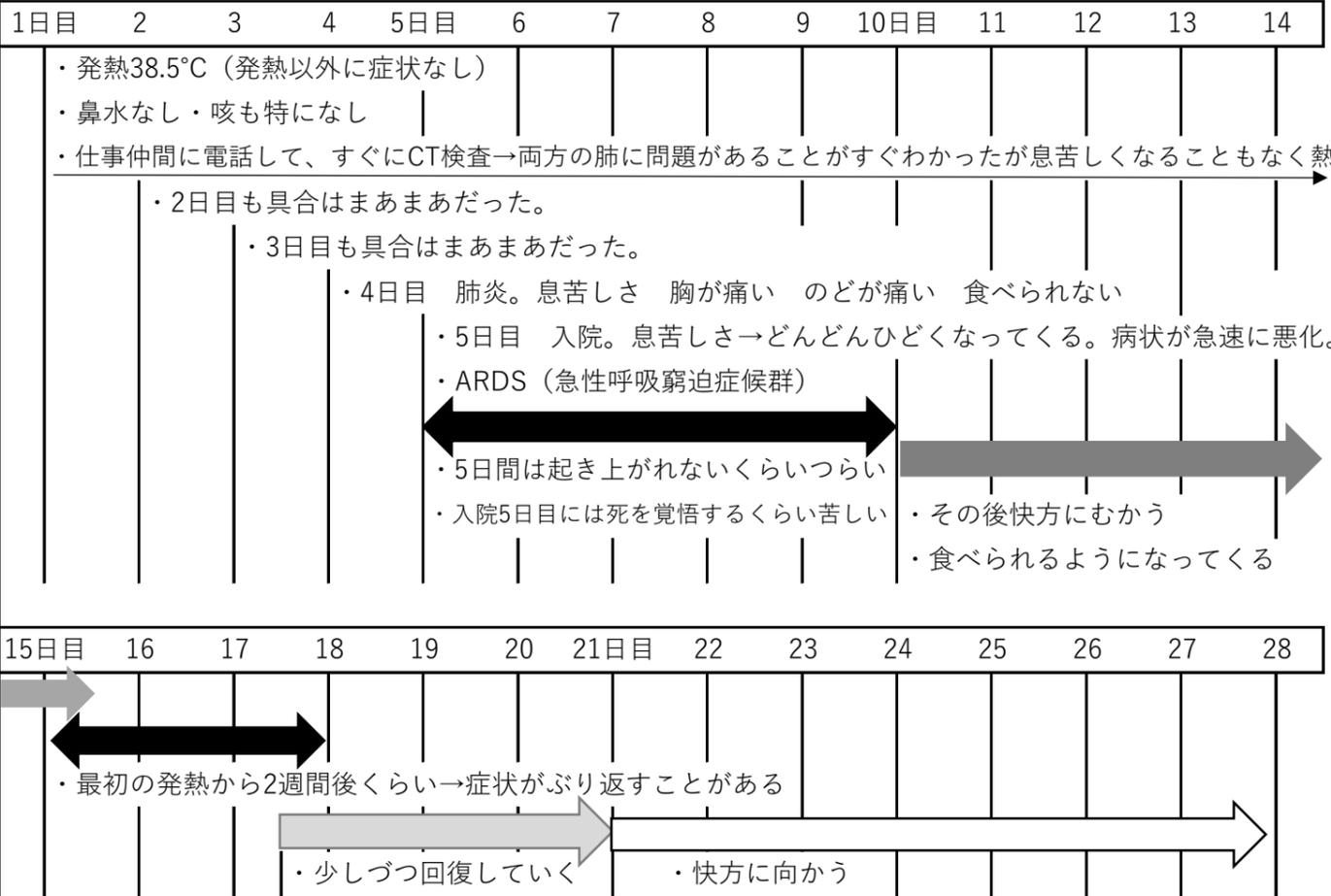
～ 高温多湿になる6月頃まで
(ウイルスの活動がおさまる頃まで)
心がけること ～

- ※ 手洗い励行
- ※ マスク着用
(もし、感染していると、
軽症者は、無症状のまま
ウイルスを拡散している
可能性があるため)
・不要不急の外出を避け、
人の多く集まる場所に行かない。
・長く病院の待合にいないこと。
・電車より車で移動する。

免疫力UPのための 基本的な習慣

- 1. よく眠る**
普段より、1時間多く眠る
- 2. 食べ過ぎない**
必要な栄養はしっかり摂る
- 3. 軽い運動**
車移動の多い人、
20～30分歩きましょう
- 4. ストレスをためない**
1・2・3実行し、よく笑う。

① 実際に新型コロナウイルスにかかった武漢のお医者さんの経過を下記にまとめました。



～ ②重症化してしまう危険性のある、特に注意が必要な方 ～

※高齢者
※下記のような持病のある方
(若くても、重症化のリスクあり・新型コロナウイルスのデータがないので、以前流行した新型インフルエンザのデータを引用します。)

- ・リスク1.5倍 BMI30を超える肥満
- ・リスク1.7倍 気管支喘息
- ・リスク4.0倍 血糖を下げる薬やインスリンを使っている糖尿病
- ・リスク7.8倍 慢性の呼吸器の病気 (COPD/慢性閉塞性肺疾患・間質性肺疾患・気管支拡張症)
- ・リスク9.2倍 心臓病 (先天性心疾患・慢性心不全・虚血性心疾患・心筋症)
- ・リスク13.1倍 神経疾患 (脳卒中・呼吸機能や誤嚥に関する神経筋疾患)
- ・リスク17.4倍 肝疾患 (肝硬変・慢性肝炎・胆道閉鎖症)
- ・リスク22.7倍 腎疾患 (慢性腎不全・ネフローゼ症候群・胃移植後)
- ・リスク27.7倍 免疫不全 (HIV感染・全身ステロイド投与中・免疫抑制剤使用・化学放射線療法で免疫不全状態)
- ・リスク36.6倍 BMI40を超える肥満

身長 140 cm・ 体重 58.8 kg	超
身長 150 cm・ 体重 67.5 kg	超
身長 160 cm・ 体重 76.8 kg	超
身長 170 cm・ 体重 86.7 kg	超

身長 140 cm・ 体重 78.4 kg	超
身長 150 cm・ 体重 90.0 kg	超
身長 160 cm・ 体重 102.4 kg	超
身長 170 cm・ 体重 115.6 kg	超

※ただし抗がん剤治療も治療中の免疫の状態も、
その方その方により大きな個人差があり、
一概にいうことはできません。

③自分や、家族が感染した場合、家の中でも隔離が必要です！

- ・飛沫感染
・接触感染
・ふん口感染
- ・手洗い・アルコール消毒
・マスク・プラスチック手袋

鼻水・だ液・痰・嘔吐物・便 の処理に注意する。

嘔吐物、便の処理は、ノロウイルス対応と同様、
ハイターの薄め液で対応すること。

・性行為も注意

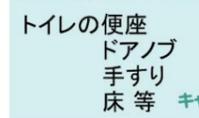


糞便やおう吐物が付着した床
衣類等のつけ置き



次亜塩素酸ナトリウムを含む
家庭用塩素系漂白剤
(製品濃度6%)

食器等のつけ置き



トイレの便座
ドアノブ
手すり
床等