

お元気でるか

No.6 (令和2年6月号 通算第148号) 黄金中央町内会高齢者部通信

「7月1日お食事会」は中止します!

令和2年6月

12月初め中国湖北省で発生した「新型コロナウイルス感染症」は、「札幌雪祭り」や「中国の春節」などの催しで観光客が増えたことにより急速に拡大しました。現在、全世界に拡大し、未だ終息にはほど遠い現状となっています。

この「新型コロナウイルス感染症」は、「肺炎」として現れ、感染してから約4日(最大14日)後に、微熱や発熱、咳、喉の痛みなど風邪の様な症状が出始めます。また、高齢者の場合、感染症にかかると重症化しやすく、回復に時間がかかることもありますし最悪、生命に関わる事態になることがあります。最近では、感染症状が無くても陽性の人が多くいることが分かってきました。このことは、誰でも他人に感染させる危険性を持っていることとなります。従って、感染の拡大を防ぐため、(1)密接空間(換気の悪い密閉空間)(2)密集場所(多くの人々が密集している)(3)密接場面(お互いに手を伸ばしたら届く距離でも会話や共同行為が行われる)という「3つの密」を避けるという日常的な予防方法が示されています。

日常生活で3密を避けることはもちろんですが、感染を防ぐため一人一人が①こまめな手洗いやうがい②咳・くしゃみエチケット③外出時には人混みを避けマスク着用などを心がけることが重要です。

「新型コロナウイルス」の感染者は増えていますが、「致死率」は今のところ2%前後とされています。必要以上に恐れず、正しい情報を基に行動しましょう。

高齢者部主催の「お食事会」等は、多くの場合、黄金南会館に皆さんが一堂に会し、近況や日常生活或いは悩みなどを話し合う貴重な機会となっています。しかし、何れも3密に該

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と十分な距離を取る! 2メートル

窓やドアを開けこまめに換気!

屋外でも密集するような運動は避けましょう!
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう!
・多人数での会食は避ける
・隣と一つ飛ばしに座る
・互い違いに座る

会話をするときはマスクをつけましょう!
5分間の会話は1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!

当し、感染の恐れがあると考えられます。このようなことから、大変残念ですが「7月1日お食事会」は中止させて頂きます。

§ 感染拡大を予防する「新しい生活様式の実践例」 §

厚生労働省は、感染拡大を予防するため、日常生活における新しい生活様式の実践例を示しています。長年の習慣を変える必要が出てくる場合があると思いますが、皆さん一人一人が意識を変えていくことにより終息を迎えることを期待しましょう。(文責：清水)

* 買い物 *

- ・ 通信販売を利用する
- ・ 1人または少人数で空(す)いた時間に
- ・ 計画を立てて素早く
- ・ 展示品への接触は控えめに
- ・ レジに並ぶときは前後をあける

* 食事 *

- ・ 持ち帰りやデリバリーも利用する
- ・ 屋外空間で気持ちよく(お弁当等)
- ・ 大皿は避けて、料理は個々に
- ・ 対面ではなく横並びに座る
- ・ おしゃべりは控えめに
- ・ お酌や回し飲みは避ける

* 娯楽・スポーツ等 *

- ・ 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ・ すれ違う時は距離をとる
- ・ 狭い部屋での長居は避ける
- ・ 筋トレやヨガは自宅で動画を利用

* 公共交通機関も利用 *

- ・ 会話は控えめに
- ・ 混んでいる時間帯は避ける
- ・ 徒歩や自転車も併用する

