



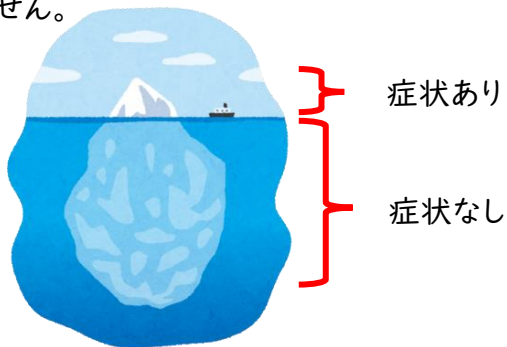
東山区社会福祉協議会
ホームページ

暑い日が続きますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。
新型コロナウイルスの感染が拡大する中、得体の知れないウイルスに対する恐怖心で冷静な判断力をなくし、他人を攻撃することがあります。そこで、京都第一赤十字病院の感染管理認定看護師 看護師長の山城先生をお招きし、**感染の正しい知識**を学びましたので、一部をご紹介します。



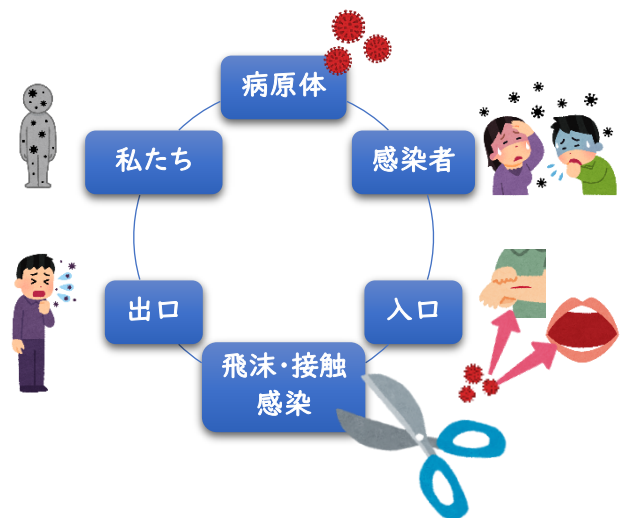
感染はどれくらいあるの？

微生物が体に入り、発熱や咳など何らかの症状が出ると**感染症**と呼びます。
感染症は多くの感染の“**氷山の一角**”にすぎません。



感染の輪

感染が成立する輪のどれか一つが**遮断**されると感染は成立しません。



感染源はこれ！

- ① 血液
- ② 汗を除く体液・分泌物
- ③ 嘔吐物・排泄物
- ④ 粘膜
- ⑤ 損傷した皮膚

どのようにして感染するの？⇒どうすれば防げるの？

接触感染

汚れた**手**でドアノブに触れる



その汚れたノブを他の人が触る



その**手**で**目・口・鼻**を触る



- ★**顔**（目・口・鼻）の粘膜を守る
- ★**手**をきれいにする

飛沫感染

病原体を含んだ**鼻水**や**唾液**、**痰**などの飛沫が、咳やくしゃみ、会話などで飛び、**目・口・鼻**の粘膜に付着する



- 飛沫の範囲で感染するので
- ★**距離**を長く
- ★**接触時間**を短く
- ★**障害物**を作る
- こうすると感染リスクが減る

まとめ

- ◆目・鼻・口の粘膜から感染しない対策が必要
- ◆よく触るところは頻回に**清拭消毒**する
- ◆空気感染対策として**3密**を避ける
- ◆免疫力を下げないよう**栄養・睡眠・運動**を心がける

お風呂ボランティア募集！！

障害のある方が、街の銭湯でゆっくりお風呂を楽しむ時間を手伝ってくださるボランティアを絶賛募集中です。
利用者さんの“りらあっくす”した表情にボランティアも“りらあっくす”できます。
お風呂は貸し切り！活動日は月1回！！ボランティア初心者の方も大歓迎です♡

～ボランティアの一日～

① お出迎えの準備

簡単な消毒作業など行います



② 利用者さんをお出迎え

笑顔で利用者さんを迎えます



③ 入浴のお手伝い

脱衣、洗髪などを手伝います



④ 風呂上がりのおもてなし

ジュースを飲みながら、髪を乾かします



▲女湯

風呂上がりのニコリ

男湯▲

熱中症に注意！

マスク着用により熱中症のリスクが高まります。
以下の点に気を付けながら、コロナ感染防止を取り入れた熱中症予防を心がけましょう！

① 暑さを避ける



② のどが渇いていなくても こまめな水分補給を



③ エアコン使用中も こまめな換気を



④ 適度な運動と日頃の体調管理



厚生労働省HPより

ありがとうございました！

生活支援員養成研修・地域支え合い活動入門講座では、ともに多くの方にご登録いただきました。一人ひとりの小さな支えが集まれば大きな力になります。今後ともご協力のほどよろしく願いいたします！



発行者 社会福祉法人 京都市東山区社会福祉協議会
東山区ボランティアセンター

協力 東山区地域支え合い活動創出コーディネーター

〒605-0863

京都市東山区五条通大和大路東入5丁目

梅林町576-5「やすらぎ・ふれあい館」

☎075-551-4849 FAX.075-551-4858