

# 白鳥病院だより

2023年

2月1日



発行：香川県立白鳥病院 〒769-2788 東かがわ市松原 963 電話 0879-25-4154

## 新型コロナウイルス感染症の予防について

新型コロナウイルス感染症は、急速に世界に拡大して人々の健康を脅かしています。ウイルスは、目、鼻、口から侵入するので、侵入を防ぐことが大切です。

感染予防のために、下記の1～6のことを心がけて生活しましょう。

### 1. 三密を避ける

「密集」「密閉」「密接」と3つの「密」をさけて生活をしましょう。

### 2. 人混みに入るときは、必ずマスクを着用する

買い物に行くときやバス・電車に乗るときは、マスクを着用しましょう。

### 3. 目、鼻、口を不用意に触らない

触るときは手を洗いましょう。消毒用アルコールを使えば、有効です。

### 4. 部屋の換気

こまめに部屋の換気を行いましょう。

### 5. 毎日、検温をする

体調管理のために、毎日検温をしましょう。

発熱や風邪症状があるときは、外出を避けましょう。

### 6. 適度な運動を心がける

外出を自粛して家に閉じこめると体力や免疫力が低下します。家の周りの散歩するなどして体を動かしましょう。屋外では2m程度離れると感染リスクは低下します。



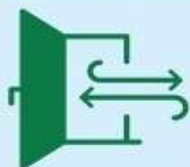
3密（密閉  
密集  
密接）を避ける！



会話はマスク！



十分な距離を！



こまめに換気！

こまめな手洗い、  
咳エチケット！



毎朝、体温チェック！

## 一般家庭での換気の工夫について

季節を問わず、新型コロナウイルス対策には、こまめな換気が重要です。一般家庭でも2003年7月以降に着工された住宅には、「常時換気設備」が設置されているので、常に稼働させましょう。設置されていない場合は、**台所や洗面所などの換気扇を常時運転**することで最小限の換気量は確保できます。

### 【冬場における換気の留意点】

- ・暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められます。
- ・短時間に窓を全開するより、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保すれば室温変化を抑えられます。
- ・人のいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった空気を人のいる部屋に取り入れれば、室温維持には有効です。

## 感染防止のためご協力よろしく申し上げます

発熱等の症状のある方の診察のご相談は、白鳥病院でもお受けしております。まずは、**電話にてご連絡ください**。(原則、平日の8:30~16:00) 相談先に迷う場合は、次へ連絡してください。(土曜日・日曜日・祝日を含む24時間)

### 【香川県新型コロナウイルス健康相談コールセンター】

電話 **0570-087-550** (専用ナビダイヤル)

聴覚障害などで電話相談が難しい方は、東讃保健所の感染症相談窓口まで  
FAX **0879-42-5881**

## Face book を配信しています。 「いいね！」

Facebook を配信しております。病院内の出来事や研修会の情報など、いろいろな情報を発信しています。

ぜひご覧いただき、「いいね！」をよろしくお願いいたします。インターネットで「白鳥病院 Facebook」を検索してください。