



暦の上では2月4日は立春です。冬至と春分の間で、この日を境に徐々に温かくなるそうですが、空気も乾燥し風邪をひきやすくなります。まだまだ寒さも続いており、中国での感染症の猛威が日本にまで迫り、感染者が増え始めています。保温・湿度に注意し健康に過ごすために免疫力を高め、感染予防に努めていきましょう。

コロナウイルスって何？感染経路や具体的な症状、予防対策！



コロナウイルスは、動物間での感染が特徴的なウイルスで、以前に流行した SARS や MERS などたくさんの種類があるそうです。SARS は、コウモリからヒトに感染することで重大な症状を引き起こしたコロナウイルスとして有名。MERS は、ラクダからヒトに感染し、肺炎を引き起こしました。新型コロナウイルスは、ヒトーヒト間でも感染することが明らかになっており、重篤な症状を引き起こす場合があります。

◎感染経路

- ・発症者の咳やくしゃみによる飛沫感染
- ・発症者に触れることによる感染
- ・発症者の排泄物や嘔吐物による経口感染



◎症状

- ・発熱
- ・咳
- ・息切れなどの呼吸困難
- ・肺炎
- ・下痢

今回の新型コロナウイルスは、特に肺炎を引き起こしていますが、従来のコロナウイルスでは、インフルエンザに似た症状が現れるそうです。そのため、インフルエンザと同様の予防対策が効果的と言われています。



◎予防対策

- ・マスク着用
- ・手洗い、うがい
- ・アルコール消毒
- ・嘔吐した場合には嘔吐物の適切な処理
- ・健康的な生活（睡眠はしっかりとる、栄養をバランスよくとる）



とくに、マスク着用や手洗いうがい、アルコール消毒は有効ですので、人混みから帰った後などには必ずおこなうようにしましょう。

※コロナウイルスの外膜（エンベロープ）はアルコールに弱く、アルコール消毒のみで殺菌できるよう。アルコール消毒液を見かけたら、怠らずに使用しておきましょう。

恵方巻き ええほう向いて 食べばいい (シルバー川柳より)

◎ファルマコムでも川柳を随時募集しています！お便りに掲載させていただきますので、担当ケアマネジャーにお問い合わせくださいませ。



ファルマコム(株)介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号

電話 099-258-1314

ホームページ <http://www.pharmacom.jp>

3月のこよみ

3/3 ひな祭り
3/7 消防記念日
3/11 東日本大震災の日
3/20 春分の日

12月末現在 利用者 180名 サービス提供事業所 156ヶ所

