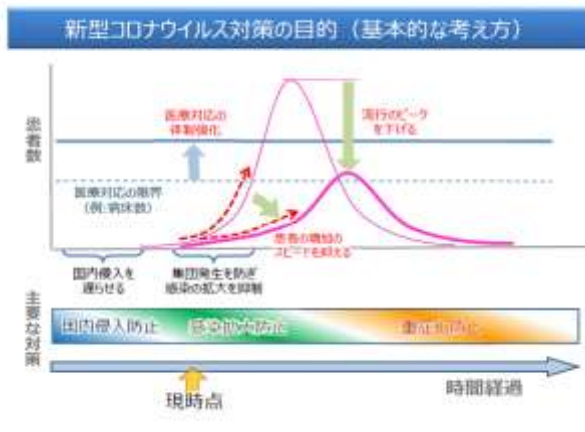


～新型コロナウイルス感染症に備えて～

新型コロナウイルス感染症については、これまで水際での対策を講じられていますが、ここに来て国内の複数地域で、感染経路が明らかではない患者が散発的に発生しており、一部地域には小規模の患者クラスター(集団)が把握されている状態になっています。しかし、現時点では、まだ大規模な感染拡大が認められている地域があるわけではありません。

今重要なのは、今後の国内での感染の拡大を最小限に抑えるため、**小規模な患者の集団(クラスター)**が



＜感染経路の特徴＞

- ・これまで国内で感染が明らかになった方のうち、8割の方は他者に感染させていません。
- ・一方で、スポーツジム・屋形船・ビュッフェスタイルの会食・雀荘・スキーのゲストハウス・密閉された仮設テント等では一人の感染者が複数に感染させた事例が報告されています。
→ 集団感染の特徴は特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごす空間」、「不特定多数の人が接触する恐れの高い場所」です。

新型コロナウイルスQ&A

① 風邪のような症状があり心配！ どうしたらいいでしょうか？
→ 発熱や風邪のような症状があるときは、会社を休む等外出を控えましょう。毎日体温を測り、記録しましょう。

② 感染したかも？ と思ったらどうしたらいいでしょうか？
→ 以下のような症状が現れた場合は最寄りの保健所にある「帰国者接触者相談センター」に電話で相談しましょう。症状が基準に満たない場合はかかりつけ医や近隣の医療機関に相談をしましょう。
・風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く。
・強いだるさや息苦しさがある。

③ 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？
→ 現時点では飛沫感染と接触感染が考えられます。
・感染者のくしゃみや咳、唾などの飛沫
・ウイルスに触れた手で口や鼻を触る。

③ 感染予防のためにできることはなんですか？
→ 以下のことを心がけましょう。
・石鹸やアルコール消毒による手洗い
・正しいマスクの着用を含む咳エチケット
・高齢者や持病のある方は人込みを避ける。

⑤ 医療機関を受診するときに気を付けることはありますか？
→ 複数の医療機関を受診せず、「帰国者接触者相談センター」等から紹介された医療機関を受診してください。
受診するときはマスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

⑥ 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？
→ 現状でははっきりしたことは分かりません。通常、肺炎等を引き起こすウイルス感染症の場合、症状がもっとも強く現れる時期に、他者へウイルスを移す可能性も最も高くなると言われています。

新型コロナウイルスに感染した人は、軽傷であったり、治癒したりする方も多いです。中国疾病対策センター(中国CDC)によると、2月11日までに中国でコロナウイルス感染症と診断された約44000人のデータによると、息苦しさ(呼吸困難)などを認めない軽症例が80%以上と多くを占めており、呼吸困難が生じる重症や呼吸不全に至る重篤例は20%未満に過ぎないと報告されています。新型コロナウイルス同様に飛沫、接触感染するインフルエンザの流行は例年より低いレベルにあります(昨年2月第3週までの推計受診者数が約1,108万人であったのに対して、本年は2月第4週までに約695万人と昨年に比べ約4割の減少を示しています)。いずれにしても、感染予防(手洗い、咳エチケット、人込みの多い場所を避ける等)、普段からの健康づくりは、昨年までと変わりなく重要となっています。

脳トレクイズ～4月春の雑学編

答えはページ下段にあります

1. 三色団子の色は、赤(サクラ色)・白・緑となっています。三色団子の色は何を表している色なのでしょう？
① 森 ② 季節 ③ 心
2. 花粉が一日のうち一番多く飛んでいるのは、いつでしょう？
① 昼 ② 早朝 ③ 夜
3. 「春キャベツ」と呼ばれるのは何故でしょう？
① 春に収穫したから ② 品種が違うから ③ 色が春色だから
4. 桜餅に使われている葉は何という名前の桜の葉が使われているのでしょうか？
① ソメイヨシノ ② カンヒザクラ ③ オオシマザクラ



新玉ねぎのピザ風チーズ

普通のタマネギよりも甘味が強く食べやすい、新タマネギを使った一品です。
手軽に短い時間で作れるので親子で楽しくトッピングして作ってみてください。



【材料】(2人分)	(材料A)	
新玉ねぎ 2/3個	ベーコン(1cm幅に切る)	1枚
トマトケチャップ 大さじ4	ピーマン(2mm幅の輪切り)	16g
	コーン	20g
	ピザ用チーズ	40g

- ① 新玉ねぎは耐熱容器に並べてラップをしたら、半透明になるくらい電子レンジ600Wで約2分加熱する。
- ② ①の新玉ねぎにトマトケチャップを塗り、(材料A)をトッピングする。
- ③ アルミホイルを敷いて、オーブントースターで焼き、チーズに焦げ目がついたら出来上がり。

お手軽簡単10分レシピ♪



過去に玉ねぎは風邪薬として使われていたといわれています。
咳や喘息にも効果的で鼻づまり改善にも期待できます。



やさしい手仙台ケアセンター宮城野

ホームページ <http://www.yasashiite-sendai.jp>

TEL 388-8221 FAX 388-8222



【ホームページ】



脳トレクイズの答え: 1. ②季節 2. ①昼 3. ②品種が違うから 4. ③オオシマザクラ