

NPO 法人岡山県腎臓病協議会では、岡山県医師会透析医部会・岡山県保健福祉部に指導をいただきながら、新型コロナウイルスへの感染予防啓発を実施するとともに、情報を提供いたします。

風邪症状や発熱があったら透析来院前(透析施設・保健所)に必ずスタッフに申し出てもらうことを徹底、マスクの着用、手洗い、首から上に触らないなど、予防策に努める。持病を持った方は感染しやすく、また、重度化の傾向があり感染予防のためには人ごみを避ける。栄養・睡眠を摂ることも重要です。

受診の目安

- (1) 37.5度以上の発熱が4日以上
- (2) 強いだるさや息苦しさがある
- (3) 高齢者や糖尿病、心不全などの持病(慢性腎不全・透析患者)がある人で発熱(2日間)

どうやって感染するの? (1) 飛沫感染



感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染(劇場・満員電車)

(2) 接触感染



感染者がくしゃみや咳を手で押さえるその手で周りの物に触れて、ウイルスが付く別の人がその物に触ってウイルスが手に付着その手で口や鼻を触って粘膜から感染

■ 新型コロナウイルスに感染しないようにするために

過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です

- (1) 手洗い 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方



手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

- (2) 普段の健康管理 普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。
- (3) 適度な湿度を保つ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちます。

■ ほかに人にうつさないために 咳エチケット くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません!



3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



<正しいマスクの着用>



自分を守ることが、まわりの人を守ることに繋がります。