

しもの診療所だより 8月号

みなさんこんにちは。今月号はコロナウイルス感染予防のお話です。コロナウイルスは、流水と石けんでの手洗いや手指消毒用アルコールによって感染力を失わせることができます。ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸で手を洗いやアルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。また、「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避やマスクを着用して感染しやすい環境に行くことを避けて下さい。

基本的にマスク着用必要ですが、熱中症のリスクも上がりますので気温が高い日の屋外や運動時は、人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合はマスクを外し、負荷の強い運動や作業を避け、喉が乾いていなくても小まめに水分補給するなどの対策をお願いします。

しもの診療所 院長 川井 祐輔