

## コロナ対策お役立ちリンク集

新型コロナウイルス感染症の流行により、新型コロナに関するさまざまな情報がテレビやインターネット、SNS に溢れています。その中には、事実と反する情報も紛れています。実際に、トイレトペーパーや食品の買い占めなど混乱した状況も起こりました。どこの情報を信じれば良いのか、不安に感じている方もいらっしゃると思います。そこで今回はお役立ちリンク集として、病院など信頼できる施設が提供している情報を集めました。

### ・新型コロナウイルス感染症 Q&A / 東京都感染症情報センター

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/2019-ncov/qa/qa1/>

新型コロナウイルスに関する Q&A が簡潔に掲載されています。

### ・新型コロナウイルスをのりこえるための説明書 / 諏訪中央病院

前編 <https://www.suwachuo.com/pdf/all1.pdf>

後編 <https://www.suwachuo.com/pdf/all2.pdf>

働く人々編 <https://www.suwachuo.com/pdf/hataraku.pdf>

諏訪中央病院 総合診療科の玉井道裕医師が作成したコロナの解説資料です。

手書きの文字とイラストが多く使われており、一般の人にも非常にわかりやすい資料になっています。

### ・身のまわりを清潔にしましょう

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614437.pdf>

石けんやハンドソープを使って手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールだけでなく、熱水や塩素系漂白剤も有効です。

### ・人との接触を 8 割減らす、10 のポイント

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00116.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00116.html)

10 のポイントで新型コロナウイルス感染症から、ご自身と身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

### ・ビデオメッセージ集 ～妊婦のみなさま、小さなお子さまがいらっしゃるみなさまへ～ / 厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_10996.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10996.html)

妊婦や小さなお子さまがいらっしゃる家庭では不安を抱えていらっしゃる方も多いと思いま

す。妊婦の方が感染する確率、重症化する可能性は一般の方と同じです。みなさん同様に正しい感染予防行動を継続してください。小児では全患者に占める割合が低く(1.7%)、軽症例が多いですが、家族内感染が多いです。

手洗い・うがいや3つの密の回避を徹底し、もしコロナウイルス患者が家庭内にいる場合は手が多く触れる環境の消毒を行えると良いでしょう。

#### ・熱中症予防行動 / 厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_coronanettyuu.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html)

高温多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分や距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

~熱中症予防行動のポイント~

1. 暑さを避けましょう
2. 適宜マスクをはずしましょう
3. こまめに水分補給をしましょう
4. 日頃から健康管理をしましょう
5. 暑さに備えた体作りをしましょう

#### ・「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ(日本赤十字社)

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html)

隔離や自宅待機などで行動が制限されている方や、高齢者や病気のある方とご家族に対し、こころの健康を保つためのポイントを紹介しています。

#### ・いまここケア(東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野)

<https://imacococare.net/>

「今、この瞬間」の自分の行動や感覚に焦点を当てることで、心穏やかに日々の生活を送ることが出来ます。

いまここケアでは、ストレスへの対処法や睡眠のコツなど、すぐに実践できるポイントを紹介しています。

以上、他にもまだまだありますが、上記をご紹介いたしました。With コロナの状況を、皆様同士で感染予防に努め、正しい知識を持って乗り越えていきましょう。

何かございましたらご連絡ください。

文責 ヘルスデザイン株式会社