



朝晩の冷え込みが強くなり、秋の深まりを感じる今日この頃です。

今回は、以前にもコロナウイルスについてのお便りを発行させていただきましたが、再度皆さんにコロナウイルスについて簡単な知識、そして**予防策の徹底をお願い**したく、発行させていただきます。

感染経路

新型コロナウイルスは、現時点では「**飛沫感染**」と「**接触感染**」の2つが考えられます。

閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境（要するに‘密’な状態）では、咳やくしゃみの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。



（WHO《世界保健機関》は、一般に**5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫（約3000個）が飛ぶ**と報告しています）

<飛沫感染>

感染者の飛沫（咳、くしゃみ、唾液等）と共にウイルスが放出し、他者がそのウイルスを鼻・口から吸いこんで感染。

<接触感染>

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、飛沫が付着したその手で周りの物に触れるとウイルスが付く。他者がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染。

・潜伏期間

世界保健機関（WHO）のQ&Aによると、現時点の**潜伏期間は1～12.5日（多くは5～6日）**とされており、また**感染者と濃厚接触者は14日間の健康観察が推奨**されています。



感染症対策

自分が「**かからない**」、まわりに「**広げない**」ために、感染予防にご協力ください。

手洗いやマスクの着用を含む咳エチケットなど**通常の感染対策が重要**です。裏面に記載された項目を参考にしてください。

- ・こまめに石けんと流水の手洗いまたはアルコール手指消毒剤を用いた手指消毒を行い、手を清潔に保ちます。
- ・ウイルスは人の手を介して汚染を広げていくため、多くの人々が頻りに触れる箇所を清掃・除菌し、環境を清潔に保つことも効果的です。アルコール製剤や次亜塩素酸ナトリウム等が有効です。
- ・マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。感染予防対策・重症化防止の観点からも、咳やくしゃみ等の症状がなくても、マスクの着用をお願い致します。
- ・3密空間は避けましょう（ホールや更衣室）。なるべく人と離れる、向かい合うことは避けるようにしましょう。
- ・感染流行地には行かないようにしてください。
- ・来院前に必ず体温測定をお願いします。発熱している場合や体調不良がある場合は、来院前にクリニックにご連絡ください（体温測定されてない方多数お見受けします。透析前日に発熱があった場合も、来院前にご連絡ください）。
- ・発熱、息苦しさ、味覚や嗅覚の変化等の症状がある場合は、公共交通機関や送迎サービスの利用はしないでください。
- ・発熱、体調不良時は安心してスタッフや主治医にご相談ください。



最近では、上田地域でのコロナウイルス感染者の情報は聞かれません。しかし今一度、自分が感染しない事、そして知らないうちに周りの人へ感染を広げないことを意識していただきたいと思います。

また、コロナウイルスだけではなく、これからの季節はインフルエンザやノロウイルスの流行も懸念されます。それも踏まえて、自分が「かからない」、まわりに「広げない」ためにも、手洗いやうがい、マスクの着用の徹底をお願いします。

クリニック内で手洗いやアルコール消毒をされる方は、拝見する限りではほんのわずかな方、決まった方ばかりです（少し厳しい言い方で申し訳ありません…m(__)m）

クリニック入り口にアルコール消毒液を準備しましたので、来院時・センター入室前にぜひご利用ください。クリニック内には手洗い所も何箇所かございますので、手洗いもお願い致します。

また、マスクを着用されていない方もちらほらお見掛けします。マスクの着用は必ずお願い致します。

「もう聞き飽きた」と思う方もいらっしゃるかもしれません。

それでも我々医療従事者はとても心苦しいのですが、何度も何度も同じことを伝え続けていかななくてはなりません。

私たちスタッフも、みなさんに安全に透析治療を受けて頂くために、感染対策を実施して参ります。

まだまだ終わりが見えない状況ですが、感染対策はしっかり意識していただき、with コロナの生活を“怖がり過ぎず、油断し過ぎず”、患者様、ご家族の皆様、そして当クリニックスタッフも一緒に、乗り越えていきましょう！！



皆様のご協力をよろしくお願い致します。