

# 【介護相談センターあんきの家】通信

第3波が警戒される新型コロナウイルス。冬の予防で大切になるのは、ウイルスの浮遊を防ぐ「加湿」と、ウイルス自体を追い出す「換気」です。寒いなか窓を開けることには抵抗があるかもしれませんが、換気のポイントをお伝えします。



## 部屋の中の空気を

**「よどませない！」「薄める！」「吹き払う！」「外に出す！」**

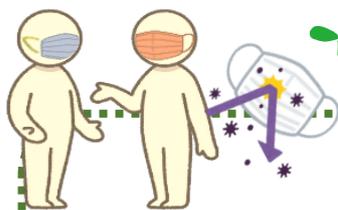
～換気で大事ななのは「空気の流れを作る」こと～

◇窓が2方向にある…風が吹き込む方は狭く、出る方向の窓を広めに開ける

◇窓が1つしかない…台所や風呂場の換気扇、または首振り扇風機を活用する

※壁や床が冷たい状態では、換気と暖房を同時に行うと部屋が暖まりにくいいため、寒さを感じます。しっかり室内が暖まってから換気を始めると、室温の上がり方が違います。

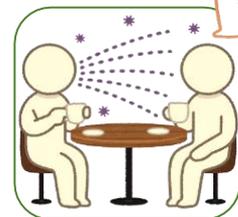
⚠ 換気・加湿だけでなく、こまめな水分摂取、十分な睡眠や食事などにも注意して、自分自身の免疫力も高めましょう



## 【感染予防とマスク着用の話】

『感染予防』には2つの意味があります。

1. もし自分が無症状で感染していた場合、相手に感染させないようにする
2. 自分が相手から感染しないようにする



日常生活の中では、「家でもマスク？」「相手(来訪者)がマスクをしていれば良いんじゃない？」という気持ちになるかもしれませんが、しかし、お互いのために、『誰か』ではなく『皆で』行うものとして、『人と身近で話すときは、何時でもマスク』の認識が広がるといいですね。

