



水府病院

だより

2020年7月
夏号

地域医療連携室 Vol. 12

1. 水府病院での感染対策の取り組み

当院では、新型コロナウイルスの感染防止策として様々な取り組みを行ってまいりました。前号で紹介させていただきました感染対策室を中心に、病院職員に対しては、毎日の検温や健康状態の確認など体調管理の徹底、家族等濃厚接触者の状況確認、PPE（防護服・ゴーグル・マスク等）の着脱法の指導、勤務以外の不要不急の外出自粛やイベント参加への自粛などを徹底して行ってまいりました。

患者様に対しては、入院患者様の面会中止、人間ドックの一時中止、お電話でのお薬の処方、緊急時以外の検査や手術の延期、玄関での来院者へのトリアージを行い、院内にウイルスを持ち込まないよう、日々緊迫した状態が続いておりました。おかげさまで、院内感染をおこすことなく過ごしてまいりました。

人間ドックは6月より、感染対策をして再開しております。他にも慎重に検討しながら、できるところから徐々に再開しておりますが、現時点では、新型コロナウイルス感染の疑いがある方は受け入れておりませんので、感染が疑われる場合は、帰国者・接触者相談センターにお電話していただくことをお勧めします。

しばらくの間、皆様にはご不便をおかけいたしますが、何卒、ご理解いただきますようお願いいたします。当院を受診する方で、不安なことやご意見等ございましたらご連絡いただけますと幸いです。



検温中



2. ご自宅でも感染予防

3つの密を避けましょう

密閉
換気をしましょう

密集
人との距離を2m空けましょう

密接
咳エチケットを心がけましょう

帰宅時や調理の前後、食べる前など、**こまめに手を洗いましょう**。洗っていない手で顔や口、鼻、目などを触らないようにしましょう。

タオルは、家族でも**共用せず**分けて使うようにしましょう。タオルは湿ったら取り替えましょう。

食事は家族で別々に盛りつけましょう。食器の共用はせず、大皿からの取り分けは避けましょう。可能であれば、対面より同じ方向をむいて座った方がより感染リスクは減ります。



共用部分の消毒をしましょう。**消毒液**※でドアノブ、手すり、トイレの流水レバー、水道の蛇口、ベッドの柵などを拭きます。



※消毒液の作り方

500mlのペットボトルに、水と家庭用塩素系漂白剤の原液キャップ1杯(約5ml)を入れる。

咳エチケット 咳やくしゃみが出る時は、ティッシュ等で口と鼻を覆ったり、とっさの時は袖や上着の内側で口を覆いましょう。マスクを着用しましょう。マスクによる**熱中症**にお気をつけください。



十分な換気をしましょう。日中は1~2時間毎に5分ほど、窓を開けるとよいです。エアコンのフィルターも、こまめに清掃しましょう。

3. 正しいうがいの仕方

前号では正しい手洗い方法を掲載いたしましたが、手洗いとともにうがいも感染予防にはとても重要です。
帰宅時や**掃除の後**などに、正しい方法でうがいをしましょう。



① 1度目のうがい
口に水を含み、少し強めに「グチュグチュ」と口の中をゆすいで吐き出します。



② 2度目のうがい
新しい水を口に含んで上を向き、のどの奥で「ガラガラ」と15秒ほどうがいます。



③ 3度目のうがい
もう一度、2度目と同様に、のどの奥で「ガラガラ」と15秒ほどうがいます。

新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザや他のウイルス、病原菌にも効果的で、風邪対策にもつながります。

4. 専門職が教える健康体操 **連載**

外出自粛のため、ご自宅で過ごす時間が長くなり、運動不足がちの方も多いかと思います。今回もご自宅でできる運動です。家の中や庭などで、運動不足を解消しましょう。立位姿勢での両足の運動です。



- ① 支えのあるところに立ちます。
- ② お尻を後ろに引き、膝がつま先より出ないようにして、股関節・膝関節の屈伸を繰り返します。



- ① 支えのあるところに立ちます。
- ② 一方の脚で立ち、もう一方の脚を外側に持ち上げます。左右行いましょう。

それぞれ 10~20回、一日 2~3回を目安として行いましょう。立って行う動作なので、バランスに不安のある方はご注意ください。片足立ちが難しい場合は無理のないように行いましょう。

強い痛み等がある場合には、直ちに中止してください。

国家公務員共済組合連合会 水府病院

〒311-4141 茨城県水戸市赤塚 1 丁目 1 番地

TEL 029-309-5000(代表) HP <http://www.kkr-suifu.com>

地域医療連携室 TEL 029-309-6546(直通) FAX 029-309-6641(直通)



平日 8:30~17:00

第 1・3 土曜日 8:30~12:00