

自宅療養となった場合…どうしたら家庭内感染を防げるか？

感染者の増加に伴い、軽症や、重症化リスク因子に該当しない人は、自宅療養になります。市内でも、52歳の自宅療養中の方が亡くなられたと聞いています。発病から僅か一週間の出来事とのことです(ご冥福お祈り致します)。コロナ禍の今、もし感染したならば、「家庭内感染をどう防ぐか」が大切なことだと思います。

自宅療養の場合は、一日に1回、体温や咳、鼻汁、倦怠感、息苦しさなどの健康状態について、保健所へ報告して指示を仰ぐことになっています。高熱や強い倦怠感のせいで、動けなくなることも予想されます。一人暮らしの方は、必需品以外にも飲料水やゼリー状の栄養補助食品のようなものをできる限り枕もとに置いて、自分で取れるようにしましょう。切り切ったことではありますが、今一度身の回りを思い起こし、もしものことを考えて動いて下さい。コロナ感染予防と対策は、防災対策の観点からしても決して無駄になることはないと思われます。災害時と同様「命を守る行動を！」が促されています。

「飛まつ感染」「接触感染」を防ぐ

感染者が療養する部屋と同居者の部屋を可能な限り分る

感染者は特定の部屋から極力出ない。

世話は、持病などがない限られた人が行う。

マスク着用で過ごし、換気+加湿を十分に行う。

必須

こまめに手洗い消毒

介護する方は使い捨て防護服(通販で購入可能)
 ※代用品 100均・ビニール合羽、マスク・ヘッドキャップ・手袋
 フェイスシールド有るとgood

除菌

ゴミ袋
 使い捨て手袋等は箱入り購入をお勧め。

感染者の使用後ティッシュ、マスク等は、ポリ袋で密閉して捨てる

枕元に置いて欲しいもの
 水や栄養補助食品
 チョコレート、ティッシュ、タオル等
 マスク、除菌液、体温計、手袋



役立つ非常用保食品

フリーズドライ レトルト食品
 缶詰 等



阪神淡路大震災では約8割の人が自力で脱出、あるいは家族や近隣の人によって救出されています。また、東日本大震災では近所の高齢者の安否確認や避難誘導など、自主防災組織が重要な役割を果たしました。今回の防災訓練実施時には是非ご参加下さい。

(副会長 長巻 務)

東大和市内の感染症患者の発生状況

令和3年	8/16(月)	8/22(日)	8/23(月)
入院中	20	23	23
宿泊療養	4	2	3
自宅療養	108	131	125
調査中	13	21	10
総計	140	177	161

(HP参照)

備えあれば 憂いなし

防災推進委員長 山内 守ろう!!

令和に入ってから、台風・豪雨・地震や新型コロナウイルスの流行で、長期の避難や自宅にこもる、思いもよらない非常事態に見舞われています。災害発生時、まずは自分の身を自分で守ることが一番重要です。次いで自分の家族の安全を確保した人達の助け合いが大きな力になります。当自治会に「自主防災組織があるのを知っていますか?」

平成30年度に第一回の防災訓練をスタートさせ、それから、年に一回実施しております。昨年は、念願の防災倉庫が設置されました。炊き出し訓練、安否確認、北多摩西部消防署による初期消火、AEDの使用、怪我をした時の応急手当等、

様々な取り組みが行われています。今年の自治会防災訓練は、9月4日に設定していましたが、緊急事態宣言期間中なので後日に延期状況判断することにしました。ご了承ください。

災害時には近隣の住民同士の助け合いが必要です。日頃から挨拶を行い町内会の行事に参加などは、行事等自薦ですが、声かけあつて近隣の方とコミュニケーションをとる様にしましょう。

阪神淡路大震災では約8割の人が自力で脱出、あるいは家族や近隣の人によって救出されています。また、東日本大震災では近所の高齢者の安否確認や避難誘導など、自主防災組織が重要な役割を果たしました。今回の防災訓練実施時には是非ご参加下さい。

豪雨による川の氾濫や土砂崩れの報道とともに、増えるコロナ感染症の患者数。いずれも怖い話ですが、怖がるばかりではしんどいですよね(;;) 外出は控えなければなりません、健康のためにも、外歩きしましょう。太陽を！風を！感じて下さい。

熱中症にならないために、喉が渇いていなくても、**早め早めの水分補給!**

AVA(動脈と静脈をつなぐ組織)を冷やすと血液が大量に流れて冷たくなり、その冷たい血液が全身に分配されるので、体を冷やすのに効果的とのこと。適温にはどうすれば… (Kさんの質問)

…Q…
 冷蔵庫で冷やしたペットボトルの水を適温(15℃)にするには⇒常温で10分置いてから使う。冷蔵庫や自販機から取り出した直後のペットボトルの場合は、薄手のハンカチを巻いて持ち歩く。水分補給も兼ねて…
 一石二鳥を狙って上手に活用して下さい。

熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方

重症化しないためにもセルフチェックを!!
 片方の親指の爪を反対の指でつまみだけ。つまんだ指を離し、白くなった爪の色が元の色に戻るのに3秒以上かかる場合は、脱水症を起こしている可能性があるという。(厚生労働省発行引用)

“にっこり”読んでのお声を頂き嬉しく思います。一年半の間、団体活動の出来ない現状ですが、災害発生時は、防災委員長の言われる通り、人と人が助け合える気持ちを日頃から培うことだと信じます。先ずは、健康で動ける体を維持して下さい。

校正/佐藤 編集責任/大月(恵)

ご存知ですか? デザインマンホール“うまべえ” 散策しよう

◎ 東京都、デザインマンホール蓋 PR 事業の一環 ◎

“うまべえ” デザインのマンホール蓋…市内の歩道に24か所設置されています。散歩しながら探してみると楽しいかも♡

今年の初め頃だったかな“うまべえ”のマンホールの上を歩きました。馬鹿ですねその時は、「うまべえ」がマンホールに〜くらいにしか思えなくて、何処だったかさ定かたで無いですが、明るいピンクだったのが印象的です。コロナ禍なのに、思わずふふふと(;;)と思えたのに、今思えば、「ポーと歩いているんじゃないよ!」です。気付きの薄さに呆れています。

東大和市では、観光客の誘致促進と地域活性化を図ることを目的に、12種類、24か所、に観光キャラクター“うまべえ”のマンホール蓋がお目見え、散歩しながら探してみても如何ですか? 「もう全部見つけたよ!」とおっしゃる方は、是非“にっこり”に感想をお寄せ下さいませ嬉しいです。

<ラグニヤン>

お手軽ウォーキングコース…4種類 (所要時間…50分から110分程)

多摩湖編	郷土博物館編
武蔵大和駅から郷土博物館や多摩湖を巡るコース ○マップ配布⇒武蔵大和駅・郷土博物館	多摩都市モノレール上北台駅から郷土博物館などを巡るコース ◎マップ配布⇒上北台駅・郷土博物館
桜が丘編	野火止用水編
玉川上水駅から東大和南公園、用水沿いの緑道、市役所などを巡るコース ○マップ配布⇒玉川上水駅	東大和市駅から野火止用水、緑道などを巡るコース マップ配布⇒東大和市駅

PDFデータをダウンロードすることも可!

デザインマンホール設置マップ

【東大和市HPから引用】

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	M
多摩湖	多摩湖自転車歩行者道	多摩モノレール	東大和市役所	上中原公園	ハミングホール	森永乳業東京多摩工場	旧日立航空機(株)変電所	おもてなし…玉川上水駅北口(バスロータリー側)	野火止用水…東大和市駅(バスロータリー側)歩道上	うまべえ	モニュメント

デザインマップ⇒東大和市産業振興課・東大和市立郷土博物館(有)

4種類のウォーキングマップ

PDFデータをダウンロードすることも可!