

さくら通信



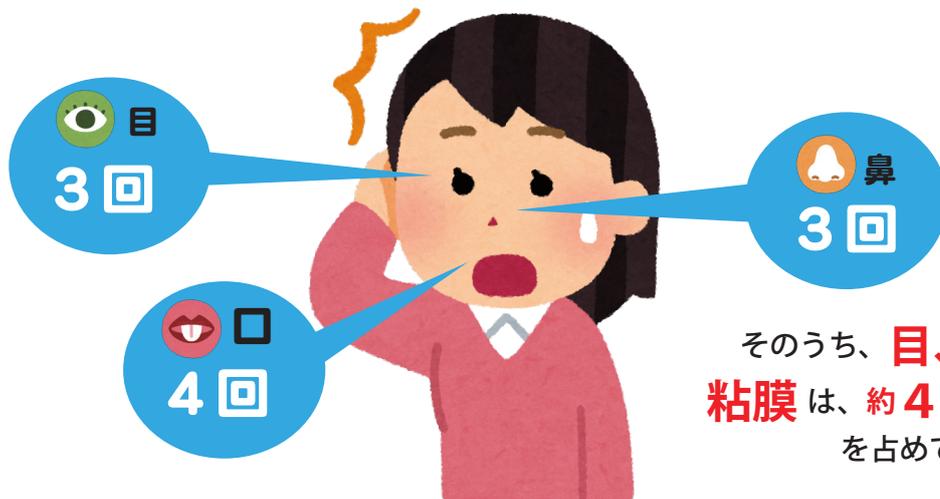
人にちは
瑞穂保健センターです

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！

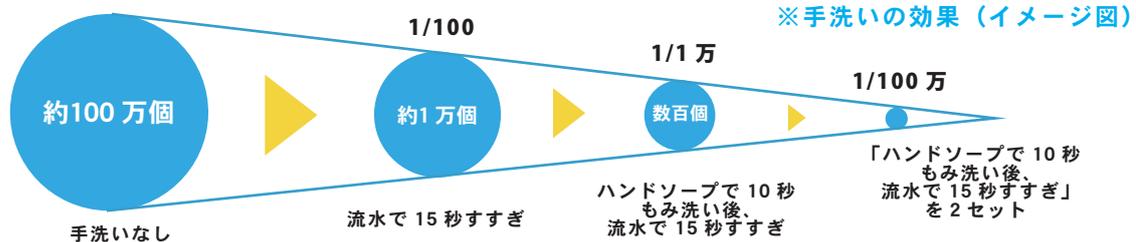
1時間に
平均 **23回**



そのうち、目、鼻、口などの
粘膜は、約**44パーセント**
を占めています！

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌 80:496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時
前と後！

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



新型コロナウイルス感染拡大で不安などを 感じていらっしゃる方へ



新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れなどを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。このようなストレス状態が長く続くと、気持ち、からだ、考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。

気持の変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- あのとときああしておけばよかったと自分を責める
- 投げやりになる
- 誰とも話す気になれない

体の変化

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛
- 食欲不振、同じ夢をくり返し見る

考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる



- ・このような状態は、人によっては数週間続くことがありますが、強いまたは慢性的なストレスを受けた時に『多くの方に起こりうる、正常な反応』です。
- ・このようなストレスに対する反応は、自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。
- ・長く続く場合は専門家にご相談ください。

名古屋市 いのちの支援サイト

ばんそうこう
こころの絆創膏 検索



病気や子育て、介護、仕事関係など様々な悩みに対応した約190の相談窓口やこころの健康に関する情報などを紹介するサイトです。

名古屋市 こころの健康(夜間・土日)無料相談

◇秘密厳守の面接相談◇

精神科医・臨床心理士・産業カウンセラーが相談に応じています。相談は無料、予約制、ご家族によるご相談も可能です。場所・時間などの詳細は予約時にお伝えします。



面接予約専用電話番号
052-962-9002
予約受付時間
9:00 ~ 20:00 (祝休日・年末年始除く)