

新型コロナウイルス感染症対策 臨時号

§ 感染を予防するために

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

～厚生労働省のリーフレットより抜粋～

正しいマスクの着用



♪ハッピーバースデー(2回)
♪もしも かめよ(2回)
など歌いながら、30秒洗いましょう。

ご周知の内容と存じますが、手洗い・うがいをこまめに行い、体調に十分にお気をつけください。

布製マスクの洗い方は **布マスクをご利用のみなさまへ**

検索



うがいをしよう

§ 心とからだの健康を保つために

大変、厳しい状況のなか、日々、対応にご尽力いただいていることと存じます。緊張状態が続く、知らず知らずのうちに体調を崩す可能性が起こってきます。不調を防ぎ、困難な時期を乗り切るための情報をご紹介しますので、参考にしてください。

日本赤十字社のホームページでは、「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に対応する職員のためのサポートガイド」が掲載されています。ストレスチェックリスト等も添付されています。トップページにコンテンツがありますので、ご参照ください。

また、一般社団法人日本産業カウンセラー協会のホームページには、「新型コロナウイルスによる不安やストレスなどの心の問題に対処するために」と題し、心と体の免疫力をつける内容等が掲載されています。トップページのサイドメニューから検索して、ご参照ください。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に対応する職員のためのサポートガイド

～日本赤十字社のホームページより～



体調チェックシート (月)

毎日の健康状態を記録し、チェックリストを参考にしてください。

日	曜日	体温	呼吸器	消化器	循環器	泌尿器	皮膚	その他	体調	備考
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

ありがとう

§ サポートセンターからのお知らせ

皆様のお声をいただき、「毎日体調チェックシート」を作成いたしました。このような時期でもございますので、よろしければ、利用者様の意識啓発や健康状態の把握にご活用ください。

医療介護サポートセンターのホームページ (<https://kobe-iks.net/> > 医療・介護関係者の皆さま > 中央区 > お知らせ) から印刷できます。

