

感染予防+思いやりで、安心して暮らせる地域に

申込み・お問い合わせ
保健福祉課保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☆4-1-3356

感染予防はとても大切…でも
完全には防ぎきれないもの

新型コロナウイルス感染症は、発症前も含めて発症前後の時期に最も感染力が高いと報告がされていること、感染していても無症状の場合がある等の特徴があります。これらの特徴から、新型コロナウイルスの感染予防をしながら暮らす「新しい生活様式」を実践することが大切であり、日々皆さまも実践されていることと思います。その実践は、感染のリスクを減らし、予防に効果があることは間違いありませんので、生活状況に合わせた感染予防の取り組みを続けていきましょう（図参照）。

しかしそれで、「これから先、100%新型コロナウイルス感染症に感染しないか」というと、答えは

「NO」です。感染症は対策によりリスクを減らすことはできますが、完全には防ぎきれないものでもあります。したがって今後、感染が疑わしい状況や感染する状況が出てくる可能性が、どなたにもあります。

不安や心身の不調があったら
相談しましょう

新型コロナウイルスに関する報道等の情報に多く触れていると、「もし自分がコロナにかかったらどうしよう」「下川でコロナが出たらどうしよう」と不安になります。さらにその不安が強まったり続いたりする場合もあると思います。もしそれで精神的に辛さを感じたり、身体の不調が出てきたら、自分だけで解決しようと思わず、まずは誰かに相談しましょう。話すこと

で、自分の気持ちが整理できたり、落ち着くことができたり、楽になれたりするものです。

私たち保健師も、不安な気持ちや話を聴くことができます。一人で抱え込まずに、ご相談ください。

●総合福祉センター「ハピネス」
☎4-1-3356（IPも同番号）
●名寄保健所
☎01654-13121

感染により辛い思いをする事
実から考えること

新型コロナウイルス感染症が発生している地域では、感染した人やその家族等がとて辛い思いをしている事例があります。

【患者・家族等の状況の事例】

- ・「町から出ていけ」と言われた
- ・「外に出るな」と張り紙が貼られ、家から出られない
- ・本人も濃厚接触者も「ばい菌」扱いを受けた
- ・さまざまうわさ話から個人が特定され、嫌がらせを受けた
- ・辛い思いをすることが続き、うつ状態になった
- ・町にいられなくなり、転居してしまった
- ・うわさが先行し、感染の可能性のない人や場所に影響が及んだ
- ・「こんなことになるなら、検査をうけなければよかった」と医療に拒否的になった

大切なのは「思いやり」…
誰ひとり取り残されないために

下川町で感染の疑いや感染者が出た場合、保健所や役場職員には守秘義務があり個人情報を守るため、正確かつ必要と判断された情報を皆様に提供することになります。もしも感染した人が、これ以上感染を広めないために公表してくださったら、そのことに感謝し、その人が早く回復されることを願い、安心して暮らせる環境を作っていききたいものです。

新型コロナウイルス感染症により、周りから取り残されてしまうような状況や辛い気持ちになる人が出てしまうのは、とても悲しいことです。感染が疑わしい状況や感染する状況が出てくる可能性は、どなたにもあります。だからこそ、感染予防の取り組みをみんなで協力しあい、人を責めることなくお互いを思いやり、支え合って、この状況を乗り越えていきませんか。私たち保健師は、住民の皆さんが安心して適切な行動がとれるよう、正しい情報をお伝えしていきます。お気づきのことがあれば、いつでもご連絡ください。

なぜこんなにも辛い思いをすることになってしまったのでしょうか。これらの事例の皆さんは、日々の感染予防を怠っていたのでしょうか。新型コロナウイルス感染症に罹りたかつたわけではないはずですが、気をつけていたのに感染してしまったのかもしれない。また、人が生活する中で、それが「うわさ」として事実のように広まり、結果的に傷つけてしまうことに繋がるのかもしれない。

例えば、下川町や名寄市内で感染の疑いや感染者が出た等を耳にした時には、「誰か」「どこでか」等というよりも、まずは自分自身の感染予防の行動を見直して、改めて感染予防対策をするということが大切です。

— 生活の様々な場面に合わせて、選択し実践していきましょう —

【いつでも大事】
十分な睡眠と栄養、
運動により、
免疫力や体力を
維持しましょう

毎朝、体調チェック

手を洗おう

咳エチケット

いまは、
2m
きよをとって

密閉
密接
密集

3つの「密」をさけよう

換気しよう

お買物は少人数で

DETAKE OUT
デリバリーも

オンラインを
上手に使う

症状がある時は、
ムリせず自宅療養

STAY HOME
不要不急を控えること

思いやり