

《埼玉協同病院だより》

ふれあい

2020年 No.392

発行：医療生協さいたま
埼玉協同病院

〒333-0831 川口市木曾呂1317

TEL.0570-00-4771

ホームページ：http://www.kyoudou-hp.com

6

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)の 感染拡大防止のために②

増田院長から
皆様へ

COVID-19への対応が長丁場になってきました。今まで私たちが経験したことのない事態に直面しているという認識が必要です。知って頂きたいこと、協力して頂きたいことを紙面にしました。他人との接触を出来るだけ減らし、咳エチケットと手洗いの徹底、そして栄養と休息を十分に摂って、励まし合って皆の力で乗り越えましょう。

当院の取り組み

- ▶ 当日受付される患者様へ、病院玄関で体温測定と簡単な問診をします。予約患者様は診療科で体温測定をお願いします。
- ▶ 入院患者様への面会は「原則禁止」とさせていた

- ▶ できます。
- ▶ 来院する全ての方に、マスク着用をはじめとする咳エチケットのご協力をお願いします。
- ▶ 病院玄関の開錠時間を午前8:00にしています。

新型コロナウイルス感染症と思ったら

川口市 新型コロナウイルス感染症 相談電話 048-423-6832 月～金(祝除く) 8:30～17:15

以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。(これらに該当しない場合の相談も可能です。)

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
 - 重症化しやすいかた^(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- (※) 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)などの基礎疾患があるかたや透析を受けているかた、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いているかた

● 左記以外のかたで発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

【妊婦のかたへ】 念のため、重症化しやすいかたと同様に、早めに相談電話などにご相談ください。

医療機関にかかる時のお願い

- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口と鼻をおさえる)の徹底をお願いします。



詳しくは、厚生労働省 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安へ

「新型コロナに負けるな!!」プロジェクト



一人で行けど…
「ひとりぼっち」じゃない!みんな一緒に

「ごぜん体操(10時)」「ごご体操(15時)」でヘルスチャレンジ

のびのびストレッチやいつでもどこでも体操、自宅周辺のウォーキングなどに1日2回とりくみ、ヘルスチャレンジカレンダーに記録しましょう。トレーニング法やカレンダーはホームページからダウンロードできます。

一人で行けど…「みんな」つながって!

👉 手作りマスクをつくってみませんか?

ホームページでは、作り方と型紙をダウンロードできます。

☎ お元気ですか!? テレフォン

「健康や暮らしの困りごとはありませんか…!」と今はあえないけど気楽におしゃべり。



こちら

HPH

そろそろ熱中症対策はじめましょう

※ HPHは、健康増進を患者様・地域住民・病院職員にすすめていくWHO(世界保健機構)が推奨する国際的な病院ネットワークです。

熱中症とは、高温の環境で体内の水分や塩分が減少し、臓器が高温にさらされることによって起きる障害のことです。高齢者や乳幼児、もともと持病のある方、体調が悪いときは熱中症になりやすいため、特に注意が必要です。体が暑さになれるまでに1週間程度かかるといわれていますが、日によって急激に気温が上がる今の時期は、体の調整機能が対応できず、熱中症を発症する危険があります。「まだ6月だから大丈夫」と過信せず、対策をはじめましょう。

室内の注意点



- すだれや緑のカーテンで部屋を日陰にして室温の上昇をおさえましょう
- 窓から入る太陽光はカーテンなどで遮断し、エアコンや扇風機を効果的に使いましょう
- 外から帰ってきて、部屋の空気が外気よりも暑いと感じたときは、まず窓を開けて換気を行いましょう

熱中症予防の5か条

- ① 気温の高い日・時間帯の外出や運動はしない
天気予報や「熱中症注意情報」を確認し、気温の高い日・時間帯の外出や運動は避けましょう。
- ② 温湿度計で自宅の危険度を知る
天気予報は目安です。家の造りや立地、空調機器の種類等によっては冷房の設定温度を28℃にしても、室内が必ずしも28℃になるとは限りません。部屋に温湿度計をおいて、28℃以下になるよう調整したり、対処したりしましょう。

- ③ こまめな水分補給
のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。
(水分補給のおすすめタイミング)
● 起床時 ● 毎食時 ● 食事の2時間後 ● 入浴後
それぞれのタイミングで、コップ1杯は飲むなどと決めると忘れにくいです。また、5～15℃の冷えた飲料は、吸収が良く、冷却効果も大きいのでお勧めです。
※ 病状により飲水制限がある人は主治医の指示に従ってください。

- ④ 衣服の工夫をする
吸汗、速乾性のある素材の服装、日傘や帽子を利用しましょう。黒や紺などの色が暗いものは熱を吸収しますので、避けましょう。
- ⑤ 周囲への気づかひを
友人や知人同士、お互いの配慮や注意も大切です。声をかけあい、水分補給を促したり、体調の変化を確認したり、異常があれば医療機関への受診を促すなどしましょう。

病院代表・予約の電話番号が変わりました

2020年5月7日より、病院の代表・予約の電話番号を変更し、ガイダンスに従って要件ごとに電話を振り分ける機能を追加しました。ガイダンス中の通話料は無料です。



代表 0570-00-4771 (総合的なお問い合わせ)

予約 0570-047-489 (受診・健診予約)

皆さまのご協力をどうぞよろしくお願い致します。

