

光が丘 高齢者支援センター便り

第12号（2020年5月発行）



5月の花
【アヤメ】
花言葉は
「希望」
「よい便り」

発行：光が丘高齢者支援センター 相模原市中央区光が丘 2-18-87 ☎042-750-1067

新型コロナウイルスを1/100に減らそう作戦！！ （ウイルスを1/100にすれば、まず感染しない！）

- ★ 手についた新型コロナは、微量ではほぼ感染しないから激減させよう
- 手を一生懸命に洗うよりこまめに洗う（15秒ほどの水洗いでも可）
 - 手洗い後のタオルについたウイルスは超微量なためほぼ感染しない
 - 外出時はウェットティッシュで手をぬぐう
（ない場合はぬれタオルでも）
 - 1枚で拭いた後、さらに1枚で拭けばより良い
 - 使ったぬれタオルはそのまま洗濯機に入れて洗う
 - 帰宅時は手洗いだけでなく顔も洗う
（顔を洗えない時は、ぬれタオルで拭いてもOK）
 - 帰宅後は風呂に直行するのがベスト
 - トイレではふたを閉めてから水を流す（ウイルス拡散を防ぐ）

出典：京都大学ウイルス再生医科学研究所 宮沢孝幸

緊急事態宣言が延長され、まだまだ自粛の日々が続きます。感染予防の方法など、様々な情報がテレビで連日放送されていますが、これをしなければならぬ…、これはやってはいけない…、など、社会全体がピリピリしていて疲弊している人もいるのではないのでしょうか。



悲しいニュースが多く、気分が落ち込んでしまったり、わからないことがあり、不安な気持ちが強くなってもいると思いますが、たくさんある情報を、正しく知り、正しく恐れ、私たちのできることを心がけていきましょう。

