

【担当地域】

西荻南1～4丁目

松庵2・3丁目

宮前 3丁目

☎03-3333-4668

月～金 9:00～19:00

土 9:00～13:00

感染症の予防方法を知りましょう！！

●新型コロナウイルス感染症とは？

これまでに報告されていない新型コロナウイルスの関連する呼吸器感染症といわれています。

●コロナウイルスとは？

(東京都Q&Aより)

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類あることが分かっています。そのうちSARSとMERSなどの重症化傾向のある疾患の原因ウイルスも含まれています。それ以外の4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%を占めます。(東京都Q&Aより)

●潜伏期間

現時点では1～12.5日(多くは5～6日)とされています。他のコロナウイルスの情報などから感染者は14日間の健康状態の観察が推奨されています。(厚生労働省Q&Aより)

●感染症対策

手洗いやマスクの着用を含む咳エチケットなど通常の感染対策が重要です。

●手洗い・手指消毒

石けんと流水の手洗い、またはアルコール手指消毒剤を用いた手指消毒を行い、清潔に保ちます。石けんと流水の日常的な手洗いだけでは落としきれずに残ったウイルスや細菌を除去するために、さらにアルコール手指消毒を行うことも有効です。

●マスクの効果

マスクは、咳やくしゃみによる病原体の飛散を防ぐ効果が高いです。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう！混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では予防用にマスクを着用することは感染予防策になります。

「感染を拡大させないために対策をしましょう」

<咳エチケット>

●咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

●マスクを持っていない場合、咳やくしゃみをする際は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

●鼻汁や痰の付いたティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

<正しいマスクの着用方法>



1

マスク上部の金具を鼻と頬の形にフィットさせる



2

マスクを下に引き、蛇腹部を広げてあごまで覆う

鼻に合わせてキュッと!

マメに

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
・時計や指輪を外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをぬじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、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。

こんな方はご注意ください！

- 風邪の症状や37.5℃の発熱が4日以上続いている。
(解熱剤を飲み続けなければならない時を含みます)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある



杉並区帰国者・接触者電話相談センター

受付 午前9時から午後5時まで(土日・祝を除く)

電話：03-3391-1299

新型コロナウイルス感染症についての一般的な電話相談

受付 午前8時30分から午後5時まで(土日・祝を除く)

杉並保健所保健予防課 電話：03-3391-1025

荻窪保健センター 電話：03-3391-0015

高井戸保健センター 電話：03-3334-4304

※高齢者や基礎疾患のある方は、
上の状態が2日続く場合



電話で相談の結果、感染の疑いがある場合は専門の「帰国者・接触者外来」を紹介します。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

高井戸第四小学校5年生のみなさんに 認知症サポーター養成講座を開催しました。

令和2年2月17日に住民のみなさんの協力を得て、寸劇とロールプレイの体験を通じて、認知症の症状や認知症の人への接し方について学び、49人の認知症サポーターが新たに誕生しました♪



認知症サポーターとは

認知症サポーターは、認知症についての正しい知識をもち、「自分のできる範囲で認知症の人や家族を応援する」人です。例えば、友人や家族に講座で学んだ知識を伝えていただく事、認知症の人や家族の気持ちを理解するという事も応援につながります！認知症の正しい知識や接し方について学んでみませんか？

問い合わせ：杉並区地域包括支援センター
ケア24西荻

申し込み：03-3333-4668



今月の お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からイベント・講演などの開催を中止するよう杉並区より通達が出ました。大変残念ですが、ケア24西荻主催のイベントは当面の間全て中止となります。

ケア24西荻

2月10日

日直

杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻

〒167-0053

電話：3333-4668

FAX：3333-3968

<窓口開設時間>

平日 9:00~19:00

土曜日 9:00~13:00

<担当地域>

松庵2・3丁目、西荻南1~4丁目、宮前3丁目



★所在地

西荻南4-2-7
西荻窪診療所2階

★交通

JR中央線西荻窪駅
下車徒歩10分

★担当区域

松庵2・3丁目
西荻南1・2・3・4丁目
宮前3丁目