

令和2年10月1日

発行元 社会福祉法人博愛会

ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

10月を迎え、朝夕がめっきりと涼しくなりました。日ごとに秋の気配が感じられます。皆様いかがお過ごしでしょうか。

この時期は天気が変わりやすく空気も乾燥してきます。気候の変化に体調を崩さぬようご注意ください。

インフルエンザ豆知識

<主な感染経路>

●飛沫感染：咳やくしゃみ、つば等の飛沫に含まれるウイルスを、鼻や口から吸い込む事によって感染するもの



●接触感染：ウイルスが付着したものを触った手で口や目の粘膜に触れる事によって感染すること

※基礎疾患（妊婦・幼児・慢性呼吸器・心疾患・糖尿病・腎機能障害・免疫機能不全等）を有する方は、医師と相談するなど特に注意しましょう！！流行時は「人ごみ」は避けましょう！！

●咳エチケット：咳・くしゃみのある人はマスクを着用する。マスクの無いときはティッシュや手で、口を覆い、他の人から顔をそむけ1~2メートル程離れる。

●手洗い：水と石鹸を使って15秒以上洗う。乾いたタオルで水分を十分ふき取る。

●うがい：外出から帰ったあとや食事前に行う。

●室内の換気に注意する。十分な栄養と睡眠をとりましょう。



◎ 在宅介護支援センターでは 高齢者や在宅で介護の必要な方への相談支援を行っております。市役所や地域包括支援センターなど必要な機関へのご紹介や、お電話でのご相談、ご自宅訪問もいたします。料金はかかりません。お困り事や相談事をお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 林・安田・浅岡・田中・谷本

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております