

7月の雨続きの日々から8月は「酷暑」といわれる暑さが続きました。皆様の生活では、風水害対策、熱中症対策、新型コロナウイルス対策とこれまで以上に身を守ることに意識を注がれることが多かったのではないのでしょうか。今回のセンターだよりでは水害、新型コロナウイルスに関する情報をお伝え致します。

水害に関する情報

まずは「菊川市ハザードマップ」で自宅やその周辺が安全であるかを知ることから始めましょう。危険性が高いと思われる場合は避難について事前に検討しておくことが必要となります。指定避難所や知人・親戚宅へ行くことも「避難」、自宅が安全な場合は自宅にいることも「避難」と言われています。また、高齢者など避難に時間のかかる方は「警戒レベル3」が避難開始の段階とされています。

新型コロナウイルスに関する情報

この感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることを言われています。誰もが感染する可能性がある中で、「新しい生活様式」を実践していくことが求められています。

- 【3つの基本】
- ①身体的距離の確保
 - ②マスクの着用
 - ③手洗い

【日常生活に取り入れたい生活様式】

- ①こまめな換気
- ②体温測定と健康チェック

◎普段より発熱している、普段はない咳などの呼吸器症状、味覚臭覚の異常を感じたら無理せず自宅で療養しましょう。症状が強く出ている方や4日以上続く場合は医療機関又は「帰国者・接触者相談センター（TEL050-5371-0561）」へ相談しましょう。

◎復帰の目安は解熱後 24 時間以上が経過し、咳などの呼吸器症状が改善するまで！（静岡県では3日間の自宅静養が推奨されています。）

暑い夏を楽しみながら過ごしましょう。

日中通所サービスをご利用頂くことは、涼しい場所で過ごすこと、適切な水分摂取につながり、熱中症予防に大変効果があります。

また、暑い季節を楽しみに変えられるよう、夏まつりイベントの開催や季節の創作活動にも取り組んでいます。今年のデイサービス夏祭りではプロジェクターで映し出した花火大会が好評でした。

