



グリーンメゾン鶴牧3 高齢化対応委員会



「環の会通信」特別号再刊 1号

特別号再開のお知らせ

コロナが再び感染を拡大しています。私たちは不要不急の外出を自粛するよう強く求められています。家に閉じこもっていると誰もが孤独感や孤立感を感じるものです。でもあなたは一人ではありません。この団地だけで 600 人ものご近所さんがいます。そうした繋がりを少しでも感じていただこうと高齢化対応委員会は「環の会通信特別号」を再刊することにしました。2 週間に一回程度お届けします。紙上には多くの方に参加していただきたいと考えています。

再刊第 1 号では、「もしもコロナの気配を感じたらどう対処するか」を特集しました。あまり考えたくないことですがご一読ください。

理事会からの緊急連絡

管理組合は新型コロナウイルス感染者が発生したときこう対応します。

1 月 23 日の理事会で、団地内に感染者が発生したときの対応を確認しました。

◎感染が確認された方とそのご家族の方へのお願い

保健所の指示に従っていただくとともに、自宅療養、入院にかかわらず管理事務所に連絡を入れてくださるようお願いいたします。

◎理事会は以下のように対応します。

① 保健所からの指示を聞き、消毒作業の規模・内容を確認し、必要に応じて外部業者の手配を行います。

② 感染者とそのご家族に対して、高齢化対応委員会にフォローをお願いいたします。

なお、高齢化対応委員会には自宅療養に必要なパルスオキシメーターなどの備蓄を依頼してあります。

③ 理事会はプライバシーに十分配慮しながら、全居住者に感染拡大防止について、一層の注意喚起を行います。

理事長 日並 克

コロナの気配を感じたら・・・

1. 朝起きたら調子が悪い。熱が 37.5 度以上、咳が出る、だるい、味がしない。どうしたらいいの !!

<答え>

かかりつけ医にすぐ電話して詳しい症状を話します。医師は状況を判断し身近な医療機関に連絡して指示を受け、あなたの対処法を手配してくれます。



2. かかりつけ医がいないんですが・・・

<答え>

東京都発熱相談センター（03-5320-4592）に電話しましょう。そこが PCR 検査のできる医療機関や保健所を紹介してくれます。PCR 検査を受け指示を待ちます。

3. 夜や日曜祝日の時は病院もお休みですが・・・

<答え>

広報「たま」に休日当番の医療機関が載っています。ここに電話して下さい。又は東京都発熱相談センター（03-5320-4592）に電話して相談します。ここは年中無休で 24 時間対応しています。

4. 大学病院にかかっているのですが、担当の先生と話せるでしょうか？

<答え>

担当の先生は 24 時間対応できません。電話を救急外来にかけ救急外来の医師か看護師と相談し指示を受けて下さい。

5. PCR 検査を受けたいのですが？

<答え>

かかりつけ医に相談してみてください。他には新型コロナセンター（0570-550-571）か、近くの保健所に相談してください。

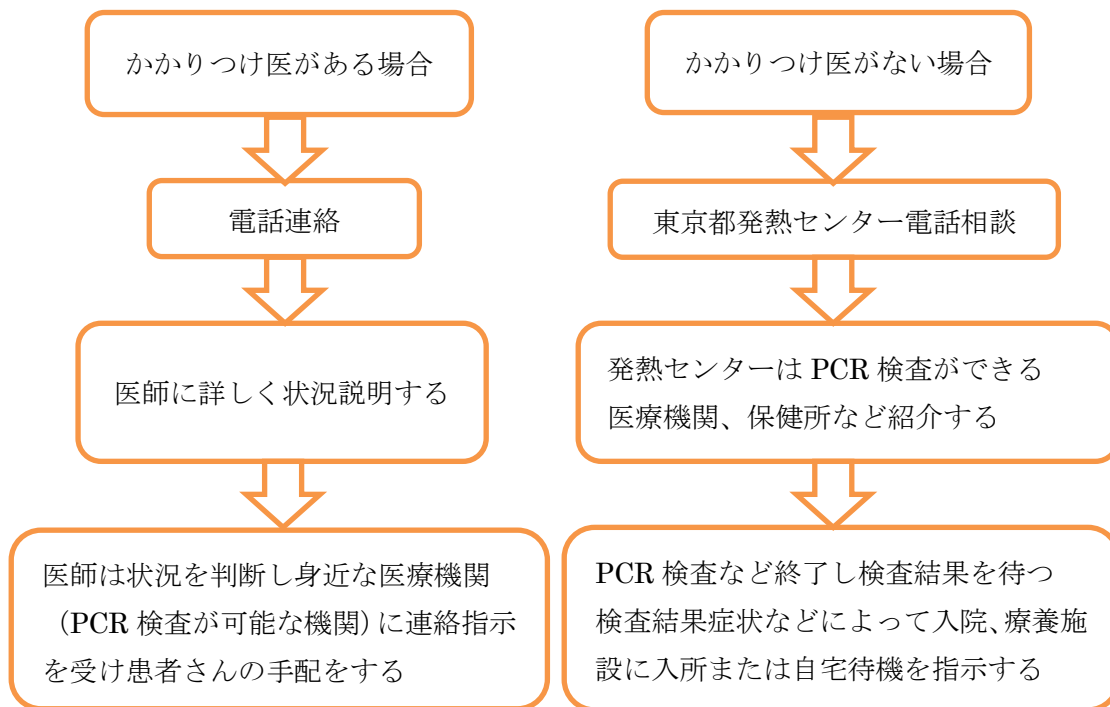
6. 感染が確認されたらどうする !!

<答え>

難しいかもしれませんが「他に伝染させない」と考え管理事務所に届けてください。エレベーター、階段の手すりなどを消毒して二次感染を防ぎます。自宅療養を指示された場合は高齢化対応委員会ができる範囲でフォローします。

前ページのQ&Aを図にしてみると （多摩市広報のチャートから）

1. 朝起きたら熱があった、咳が出る、味がしない、こんな時



2. 日曜日夜間の時はどうするのか？

必ず事前に 電話連絡	東京都発熱相談センター	03-5320-4592
	東京都医療機関案内ひまわり	03-5272-0303
	急患テレホンセンター（多摩消防署内）	042-375-9999

3. 大学病院に通院しているのですが担当の医師が対応してくれるのか

担当の医師は24時間対応できませんので、救急外来に電話連絡し救急外来の医師の指示又は看護師が案内をしてくれます。

4. PCR検査を受けたいのですが、どのように連絡したらよいでしょう

かかりつけ医に電話相談	
新型コロナコールセンター	0570-550-571
南多摩保健所	042-371-7661

コロナで自宅療養を指示されたら

10 日間は外出禁止です。散歩はたとえ深夜でもだめ。近くのコンビニに行くなどもってのほか！

<家族がいる場合>

- ①居室は家族と別にして一人部屋にする。換気の良い部屋がベスト。
- ②看病する人は一人に限る。
- ③看病する人は患者と接するときは感染予防のために次のような服装をする。
 - ◎手袋をはめる。ビニール製の使い捨てのできるものを使う。
 - ◎マスク、ゴーグルを着用し、ビニールのカッパのような全身を覆うものを着る。



④10 日間の生活はどうなるのだろう？

- ◎朝夕 2 回の検温、検温記録表に体温をメモする。検温は家族全員もする。パルスオキシメーターで酸素飽和濃度も調べる。
- ◎1 時間に 2 回程度窓を開けて換気。
- ◎患者の出したごみや鼻をかんだティッシュはすぐに袋に入れて密閉し一般ごみとして捨てる。
- ◎患者が接したものを洗濯する場合、家族のものは別にし、マスク、手袋を使用して洗う。
- ◎食事は一人ずつ個別の皿を使う。使い捨て皿などを使うとよいでしょう。

⑤症状が悪化した！と

迷わず保健所に電話する。自宅療養に入るとき保健所は電話番号を教えてください。

<体調の見分け方>

本人の感じで： 胸の痛み・横になれない・座らないと息ができない・脈が飛ぶ感じ
家族が見て： 顔色が明らかに悪い・ぼんやりしている・もうろうとしているようだ

<一人暮らしの場合>

- ◎枕元に必要なものをセットしておく(リストは下記の表)
- ◎近所の人たちと日ごろから接点を持ち、買い物などをお願いする。
- ◎購入していただいたものは玄関ドア前などにおいてもらう。(手渡し厳禁)
- ◎食事は宅配業者を決め配達してもらうのが良い。
- ◎感染した時点で管理事務所に届け誰かに応援をお願いしましょう。

<自宅療養で必要なもののリスト>

水と食品。食品はレトルトなスープやおかゆ、ゼリー飲料、チョコレート、インスタント食品、缶詰。
衛生材料。マスク、ゴーグル、使い捨て手袋、ビニール袋、体温計、トイレトペーパー、ティッシュペーパー、除菌ウェットティッシュ、手指消毒薬など。

詳しくお知りになりたい方は「自宅療養マニュアル」の抜粋が管理事務所にあります。