

# 前原地域包括支援センター 新聞 緊急特別号

高齢者の総合相談窓口 ☎047-403-3201



## 前原・中野木 お花見散歩

新型コロナウイルス感染予防にて、外出を控えがちになる今日この頃ですが、閉じこもりによる体力低下のリスクもあります。体操機会や散歩などを取り入れ、元気に乗り切りましょう。桜が咲く季節です。近くを散歩してみませんか！



🌸 スタッフが見つけた花見ポイント

# 新型コロナウイルス 感染予防対策



ウイルスの感染予防で手洗いが大切なのは、知らないうちに触ったウイルス感染を防ぐためです。手で顔に触れる回数は1時間に平均23回もあるとの研究結果もあり、ウイルスが手につき、目や口、鼻の粘膜からの感染を防ぐことが大事です。

## ●手作りマスクの作り方

○用意するもの

布(横42cm縦18cm)

ひも又はゴム約27~33cm位2本

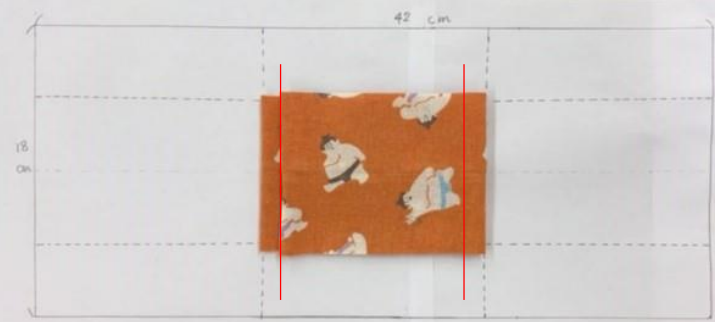
①裏返した布を横長に置き、上と下を真ん中に向けて折る



②布を3等分に折る

折りかぶせた部分の端を1cmの所で内側に折り込む

③端から1.5cmの所を縫う



④ゴムまたはひもを通す

マスク作成ボランティア募集中！4月末まで  
前原地域包括支援センター  
☎047-403-3201



## ●室内喚起・消毒・清掃

○外出から帰宅後、石鹸手洗い

○ドアノブや手すりなどの清掃や消毒

⇒消毒用アルコールが入手困難ですが、家庭にあるハイターで代用可能です。→水500mlにハイター5ml(キャップ1杯)

注1:ハイター(次亜塩素酸ナトリウム)は金属腐食性があるため、ハイター水で拭いた後は水拭きを。

注2:霧吹きタイプで使用する際は吸引しないように注意

注3:水道水は2~3日で腐るので、2日位で取り換える

