

新型コロナウイルス感染者数が増加に転じております！

暑い8月が過ぎ、9月に入ると少しずつ気温も落ち着くと思われれます。それでも体調管理が難しい日々が続きますが、少し距離を置いていた、「新型コロナウイルス感染症」は影をひそめながらも私たちの暮らしを脅かし続けているようです。身近なところでも突然、感染したという報告も増えています。今一度、「新型コロナウイルス感染症」について、正しい対応を学びましょう。

新型コロナウイルス感染症 過ごし方のポイント

令和5年8月8日作成

温める/冷やす

熱があがっている途中には、寒気がする時があります。布団を重ねる、衣服を着こむなどで、身体を温めましょう。



暑く感じて発汗するようになれば、布団や衣服を調整して、心地よい程度に冷やしましょう。

首元やわきの下など、太い血管の近くを冷やすと効果的です。



感染症による発熱や解熱の多くは、身体で起こる自然な反応です。身体の状態にあわせて、布団や衣服を調整し、必要に応じて、解熱剤を使いましょう。身体が熱をあげようとしている発熱初期に解熱剤を使用しても、効果が得られないことが多くあります。

解熱鎮痛剤

発熱でつらい時は、市販の解熱剤を用法、用量を確認の上、使用してください。

※厚生労働省のホームページでは、市販の解熱鎮痛剤の選び方について紹介しています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku_nitsuite/bunya/0000121431_00404.html

薬を飲んで一度熱が下がっても、体内でウイルスと戦っている状態が続いていると、また熱があがることがあります。薬をうまく使いながら、無理せずに、安静に過ごしましょう。

鎮痛作用や、炎症を抑える作用がある薬は、のどの痛みにも効果があります。

ドラッグストア等の薬剤師に相談し、ご自身にあった薬で症状を和らげましょう。



水分補給

こまめに水分をとりましょう。発熱により水分が失われると、脱水や便秘が起こりやすくなります。身体に吸収されやすい経口補水液も効果的です。



食事

発熱により代謝があがるため、栄養をとることが大切です。

身体が少しラクになった時に、消化やのどごしのよい食べ物で栄養を補給しましょう。



加湿

乾燥により、のどの痛みや咳などの悪化につながります。加湿器の使用や、洗濯物を干す等、部屋を潤しましょう。濡らしてしぼったタオルをかけるだけでも効果的です。



※症状が悪化する場合などで医療機関の受診を希望される方や、重症化リスクが高く医療機関の受診が必要な方（高齢者、基礎疾患のある方、一部の妊娠後期の方など）は、かかりつけ医か、外来対応医療機関にご相談の上、受診をお願いいたします。

9月20日からは令和5年度 新型コロナウイルス感染症ワクチンの秋接種が始まります。詳しくは国や市からお知らせがありますのでご確認ください。

定期的にお伝えしている「ごみの分け方&出し方」についての情報です。今月は、よくごみステーションの収容量を圧迫する「容器包装プラスチック」についてです。参考にしてください。



容器包装プラスチック



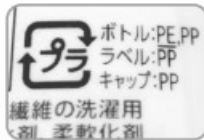
週に1回

無料

出し方 透明または半透明の袋

出し方のポイント プラマークのついているものが容器包装プラスチックの収集対象です

- ① マークが付いているか確認しましょう。
- ② 固形物が落ちる程度にすすいでください。
- ③ チューブ類は中身を使い切るだけで出せます。



具体例



パック・カップ・トレイ類



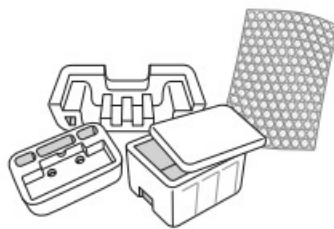
プラスチック製ボトル類



つめかえパック・チューブ類



ポリ袋・ラップ・ネット類



梱包用発泡スチロールなど



注意事項

- 容器包装リサイクル法に基づく収集です。食品や日用品などが入っていたプラスチック製の容器・包装・緩衝材で、中身を取り出したり、使ったりした後に不要となるものが対象です。
- それ自体が商品である製品プラスチックは、「容器包装プラスチック」の日には出せません。「燃やせるごみ」になります。
- モバイルバッテリー や、加熱式たばこ・電子たばこ の混入が原因となり、全国的にリサイクル工場などで火災が発生していますので、絶対に入れないでください。