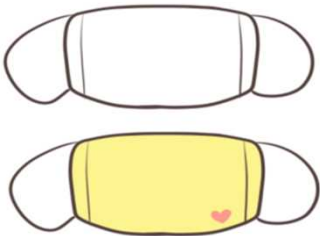


# ひとりひとりの力でできる 新型コロナウイルス感染症対策

## 1. 手洗い

もちろん、みなさん手洗いの習慣はついたと思います。ここで大事なのは石けんを使って最低でも20秒間は洗うということです。この20秒間、意外と長いものです。皆さんもご存知の「Happy Birthday」の歌をゆっくり目に一回歌うと20秒に達します。コツは「Dear ○○～」のところでしっかりためて歌うことです。



## 2. マスクの使用

マスクの使用はその品薄の状態からも「症状がない人の着用は奨められない」という意見が主流でした。しかし、今では新型コロナウイルスに感染している多くの人が、症状が軽く、知らない間に感染を広めている可能性もあるとのことで、南ア政府も全ての人々がマスクを着用することを推奨しています。医療用のN95マスクやサージカルマスクは医療者が優先して利用できるよう、一般の方には布マスクの使用を推奨しています。

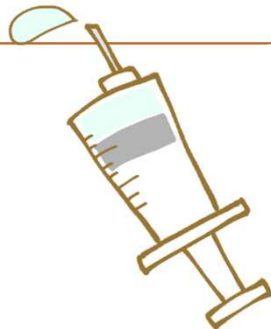
## 3. 適度な運動

ロックダウン中はどうしても運動不足になりがちです。運動不足が続くと、逆に疲れやすくなったり、体の不調を覚えやすくなったりします。スポーツジムの利用ができない今、ここは日本人の体に染みこんだラジオ体操の出番です！第2体操まで行くと筋力アップが期待できます。



## 4. 禁煙

喫煙は新型コロナウイルス感染症の重症化の一因と考えられております。「もう今さら禁煙したところで。。。。」と思っている方も多いと思います。しかし、禁煙をして短期間でも気管支は開き、肺の状態は良くなります。今からでも遅くはありません！



## 5. インフルエンザワクチンの接種

南アでは毎年5月からインフルエンザが流行します。今年は特に新型コロナウイルスと症状の混同を防ぐためにも南ア政府は積極的な接種を奨めています。医療者の負担軽減にも繋がります。特に、持病のある方、高齢者、妊娠中の方は接種の是非について主治医とご相談下さい。南アではDis-chemやClicksなどドラッグストアで接種可能です。

詳細はこちらより

<https://clicks.co.za/health/article-view/the-flu-vaccine>

<https://www.dischem.co.za/its-time-to-get-your-flu-vaccine>