



年末年始の過ごし方 2020/12/29(第22報)

年末年始の過ごし方は？→こわがりすぎず、余裕をもってしっかり予防

1. マスク着用、手洗いや換気を引き続き徹底しましょう。
 - a. 不織布マスクや機能の確認されたマスクがよいです。
 - b. しっかり口と鼻をマスクで覆ってください。
 - c. マウスシールドでは飛沫防止にはなりません。
 - d. 十分保温しながら、換気を行ってください。
2. 会食の時の会話に注意しましょう。
 - a. 食事の場は主な感染経路です。
 - b. 家族やいつも会っている人と短時間で。
 - c. 隣のテーブルとは十分な距離をとって、会話をする時はマスク。
3. 初詣は混雑する時期を避けましょう。
 - a. 屋外であっても境内や参拝後の密集・密接対策は必要です。
 - b. 身体的距離がとれない時は、会話をできるだけ控えましょう。
4. 帰省の場合は感染対策に十分配慮しましょう。
 - a. ご高齢者への配慮を忘れずに。



調子が悪い時はどうしたらいいですか？

発熱、息切れ、からせき、咽頭痛、味覚異常、嗅覚異常がある場合は、主治医にまず電話連絡をしてください。
いきなり直接医療機関に受診しないでください。
かかりつけ医が休診の場合は、お住まいの電話相談センターや新型コロナウイルス感染症専用ダイヤルを利用します。

新型コロナウイルス感染症と診断されたら

1. 抗リウマチ薬（免疫抑制薬、生物学的製剤、JAK阻害剤）を休薬してください。
2. 内服ステロイド薬はそのまま内服を続けてください。
急なステロイド薬の休薬をしないでください。

これからもしばらく新型コロナウイルス感染症は続きます。
年末年始はなるべく静かに穏やかにすごしましょう。
よい新年をお迎えください。