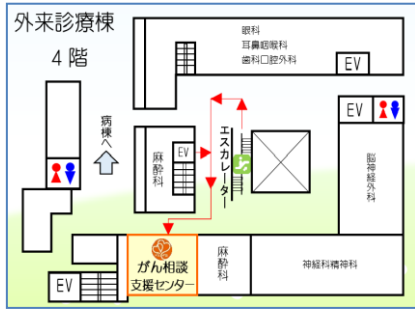




2020年3月号
No. 63

自由な空間「がんサロン」～ひとりじゃない！仲間とともに～



がんサロンでは、がんに関する疑問に対応するため、社会福祉士と看護師の資格を持つ相談員2名が常駐しています。
 相談は無料です。(予約不要)
 平日 8:30~17:00
 土日祝 お休み



令和2年1月利用状況

● のべ利用者数	77名
● 本利用	6名
● パソコン	0名
● タオル帽子提供	7名
● 勉強会	0名
● 催事	12名
● がん相談件数	49件
面談	29件
電話	20件
● セカンドオピニオン	1件

感染症への対策について

昨今、新型コロナウイルス(COVID-19)に関する話題が大きいかと思います。ただ時期的にもインフルエンザや季節性の風邪などの感染症が多い時期でもありますので、一般的な感染防止対策はとても重要です。対策の基本である「手洗い」と「マスクの着用を含む咳エチケット」についてご紹介いたします。

手洗い

- 流水で手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよく擦る。
- 手の甲をのばすようにこする
- 指先・爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指と手のひらをねじり洗います
- 手首も忘れず洗う



※ 手洗いの前に爪は短く切り、時計や指輪は外しておく
 ※ 洗い終わったら清潔なタオルやペーパータオルでふく

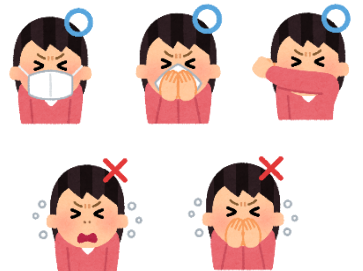
詳しいやり方はこちら
をご覧ください。



出典：首相官邸 HP より

咳エチケット

- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖(ひじの内側)で口・鼻を覆う
- × 何もせずに咳やくしゃみをする
- × 咳やくしゃみを手で押さえる



※ マスクを着用するときは口と鼻を**確実に**覆い、外すときはマスクの表面には触らず、耳のゴムを掴んで外し、手洗いも忘れず行いましょう。

詳しいやり方はこちら
をご覧ください。



新型コロナウイルスに関するお願い

以下のいずれかに該当する方は、病院を受診する前に「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く方
(解熱剤を飲み続けなければならない期間を含む)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

なお、抗がん剤などを用いている方や1~2年以内にがん治療をされた方は、重症化のリスクが懸念されます。
37.5℃以上の発熱と倦怠感や呼吸困難などの症状が2日程度続く場合が相談・受診の目安となります。気になる症状がある方は、まずは主治医やかかっている診療科へ相談してください。

また、日々状況は変化しております。左記の条件も変わる可能性もございますので、公的機関が開示する情報を確認し、一人一人が上記感染対策を心がけましょう。

厚生労働省ホームページ



青森県庁ウェブサイト

(帰国者・接触者相談センターの連絡先はこちらをご覧ください)



弘前大学医学部附属病院ホームページ



3月催事

新型コロナウイルス感染症拡大を考慮し、3月のイベントは「がん患者さんのためのお仕事相談会」を除き、中止することとなりました。参加をご検討されていた皆様におかれましてはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解の程、宜しく願い申し上げます。



がん患者さんのためのお仕事相談会



毎週水曜日 (3/4、3/11、3/18、3/25)
 ①13:30~ ②14:30~