

ご参考までに

年末年始に帰省を予定されている方々へ

コロナ感染対策、3つの注意点

1つ、【帰省 2 週間前から】家族全員で感染対策を徹底

帰省する2週間前から、帰省する家族全員が感染しないように心がけてください。ウイルスを実家に持ち帰ることがないようにしましょう。

外出時にはマスクを着用してください。ただし、屋外で人との距離がとれるならマスクは不要です。不特定多数が触れるモノには、できるだけ触らないこと。触ってしまったときは、早めに手を洗うかアルコールで消毒します。それまでは、首から上に手で触れないことが感染予防のコツです。

あと、家族など親しい人以外との会食に参加しないこと。とくに、忘年会への参加は避けてください。新型コロナは宴会での感染リスクが高いことが分かっています。

2つ、【帰省 10 日前から】症状がないことを確認する

帰省する10日前から、発熱など風邪症状がないかを確認してください。何らかの症状を認める場合には、帰省を延期するなどの対応をお願いします。同居する家族の中に症状を認める方がいた場合、家族全員が濃厚接触者であるとの理解が必要です。このため、全員の帰省を延期するようにしてください。

なお、体調不良を理由に飛行機をキャンセルする場合には、医師の「感染症の怖れがあり飛行機に乗れない」とする診断書の提出があれば(事後でも可)、新型コロナかどうかを問わず往復ともに全額払い戻しが受けられます。同行する予定の家族も払い戻されま。詳しくは航空会社に問い合わせしてみてください。

3つ、【帰省中】帰省先で感染させないように対策する

帰省してからは、とくにお年寄り、持病のある方に感染させないように注意しましょう。一緒にいるときはマスクを着用したり、トイレなど共用スペースをこまめに消毒したり、お年寄りが先にお風呂に入るようにしたり、といった工夫も有効かもしれません。

ただ、一緒の家で過ごして、食卓を共にしていれば、こうした感染対策には限界があると言わざるを得ません。あまり気にしすぎて互いのストレスを増してしまうようなら、そもそも帰省しなかった方が良かったと感じるかもしれません。何のために帰省したのか、本末転倒にならないように…。神経質になりすぎないことも大切です。

なお、帰省先での外出でウイルスに感染してしまう可能性はあります。ここはしっかり予防しておきたいところです。とくに公共の場所に入るときは、マスク着用や手指衛生などの感染対策を心掛けてください。初詣など混雑が予想される場所では、屋外であってもマスクを着用してください。

そして、帰省中も、発熱など風邪症状がないかを確認しましょう。症状を認めるときは、帰省先の家族や友人と接触することがないようにします。出歩かずにできるだけ個室で過ごし、食事はひとりでとります。(トイレなど)部屋を出なければならないときは、必ずマスクを着用して、アルコールまたは石鹸で手指衛生を心掛けましょう。あちこち触らないことも大切です。受診するときは、あらかじめ医療機関に電話してから受診方法の相談をしてください。

Yahoo!ニュース 12月1日付より引用

沖縄県立中部病院 高山義浩先生

地域医療から国際保健、臨床から行政まで、まとまりなく活動。行政では、厚生労働省においてパンデミックに対応する医療体制の構築に取り組んだほか、少子高齢社会に対応する地域医療構想の策定支援などに従事してきた。臨床では、感染症を一応の専門としており、地域では、在宅医として地域包括ケアの連携推進にも取り組んでいる。著書に『アジアスケッチ 目撃される文明・宗教・民族』（白馬社、2001年）、『地域医療と暮らしのゆくえ 超高齢社会をともに生きる』（医学書院、2016年）、『高齢者の暮らしを守る 在宅・感染症診療』（日本医事新報社、2020年）など。