

……感染リスクを下げながら 会食を楽しもう

年末年始を控え、人の往来が多くなる時期になってきます。

飲食を伴う会合では、クラスター(5人以上の集団発生)が多く発生しています。楽しく飲酒することは、一方で、参加者の注意力を低下させる、大きな声になりやすい、といった特徴があります。

感染リスクを下げながら会食を楽しむには、次のようなポイントが挙げられているので、確認してみましょう。

● 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫 ●

<利用者>

- ・飲酒をするのであれば
 - ①少人数・短時間で
 - ②なるべく普段一緒にいる人と
 - ③深酒などは控え、適度な酒量で
- ・箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。
- ・席の配置は斜め向かいに。(正面や真横はなるべく避ける)
- ・会話する際はなるべくマスク着用。
- ・換気が適切にされているなどの工夫をしている、**ガイドラインを順守したお店で。**
- ・体調が悪い人は参加しない。



<お店>

- ・お店は**ガイドラインの順守**を。
- ・利用者に上部に記載している**留意事項の順守**や、**北海道コロナ通知システム、接触確認アプリ(COCOA)のダウンロード**を働きかける。



【出典】 第12回新型コロナウイルス感染症対策分科会より

なお、飲酒を伴う懇親会などでの盛り上がり過ぎによって生じる大声や、長時間の飲酒などは参加者一人ひとりが気を付けることが大事です。例えば、幹事の方、上司の方などにも配慮をいただくなど、皆さんのご協力をお願いします。

タッチケアサロンのご案内

赤ちゃんとの触れ合いを通し、育児や生活の情報など、お茶を飲みながら気軽にお話しませんか？

- ◆とき 12月8日(火)、22日(火) 14:00~15:30
- ◆ところ 市立大学 5号館 小児・母性看護実習室
- ◆内容 タッチケア(マッサージ)、茶話会、育児相談 など
- ◆対象 2~12カ月までのお子さんと保護者、妊娠中の方
- ◆持ち物 バスタオル、ベビーオイルやローション(使用している方)
- ◆講師 日本タッチケア協会認定指導者
市立大学 保健福祉学部 看護学科
教授 笹木葉子/准教授 加藤千恵子/助教 渡邊友香

- ◆申し込み・問い合わせ
市立大学 笹木研究室 ☎01654②4194内線(5303)

✉touchcare@nayoro.ac.jp

※件名は「タッチケア」で送信してください。

※送信後このアドレスからのメールを受信できるようにしてください。

健康 ガイド

申し込み・問い合わせ

保健センター (西2北5)

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 8時45分~17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

(風連町本町76)

☎01655③2373

開館 9時~12時(月曜のみ)

休日当番医

急患に限ります

12月6日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

13日 片平外科・脳神経外科

☎01654③3375

20日 吉田病院

☎01654③3381

27日 名寄東病院

☎01654③2188

31日 名寄市立総合病院

~1月3日 ☎01654③3101

1月10日、11日 名寄市立総合病院

☎01654③3101



…救急医療情報案内……

フリーダイヤル

☎0120(20)8699

子育て保健事業

についてのおしらせ



☆体重の増加が心配、授乳や離乳食について確認したいなどを相談できる場として、計測日を次の日程で実施します。

12月22日(火)

新型コロナウイルスの感染拡大防止に配慮し、事前申込制としています。希望する方は保健センターまでご連絡ください。

☆乳幼児健診の対象の方には、個別に連絡します。

☆子育てに関する相談など、随時電話で受け付けています。