

## 新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルスの感染はなかなか終息の兆しが見えません。「新しい生活様式」という言葉が使われ、コロナウイルスとの戦いは長期戦にならざるを得ない状況です。ワクチンや治療薬の開発が進んでいますが、効果や副作用は未知であるため、心から安心できる生活を取り戻すには、まだ少し時間がかかるようです。世間の感染拡大防止に対する意識が若干緩んできているように感じますが、感染リスクが低いことまで気に掛け続けるのは精神的にも大きな負担となるため、リスクの大きさを考え行動していきましょう。

基本となることは変わらず、自分への感染予防に手洗い、他人への感染予防にマスク、そして重症化予防に免疫力アップです。

免疫力アップには、バランスよく消化の良いものをしっかり食べること、睡眠時間を十分にとること、体を適度に動かすこと、ストレスを減らして過ごすこと、便通を調えることなどが大切です。

さらに免疫力をアップするためには、漢方薬が効果的です。

寝つきをよくする、眠りを深くする、ストレスを緩和する、胃腸の調子を調べ下痢や便秘を改善するなど、漢方薬は様々な不調の解決を得意としているからです。

また西洋医学では自分の治癒力を高める薬はありませんが、漢方には正気（セイキ：体を正常に保ったり、病邪と戦ったりするために体の中にある力や物質）を高めるものもあるので、体力の底上げにも力を発揮します。

気になる方は一度、当店にご相談ください。ご来店いただくのが一番ですが、お電話やwebでの相談でも構いません。

## 《手洗いについて》

ドアノブ、手すり・つり革、スマホなど、生活の中で触れる様々なものにウイルスが付着している可能性があります。

それらに触れた手や指で、口や鼻、目に触れると、ウイルスが体内へ侵入してしまうかもしれません。

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。手洗い後にアルコール消毒を行うことも効果的です。

## 《マスクの使用方法について》

他の人に移さないための感染症対策にはマスクの着用を含む咳エチケットが大切です。マスク着用に関して次の点に注意しましょう。

- ・マスクを装着する場合、マスクは鼻と口をしっかりと覆い、鼻の部分はワイヤーでぴったりと隙間なく着けること。
- ・捨てるときは、耳にかける部分を持ちながら外して、マスクの表面は触らないように捨てる。

## 《“感染しない”ではなく“感染させない”》

新型コロナウイルス感染症は、人によって症状が様々で、無症状から軽症で済む方もたくさんいらっしゃいます。現在の状況では、自分は感染しているという心構えで人と接することが大切です。

他人との距離が近い場所ではマスクを付ける、外出先で鼻や口を触らない、触りなくなったら、触る前後に手洗いをするなど、自分から他人への感染経路を絶つように気をつけてください。

以上の対策で、コロナウイルス感染のリスクが全くなくなるわけではありませんが、リスクを減らすために自分にできることをして、備えましょう。

### 栃本天海堂福島薬局

TEL 06-6451-3589  
(ご予約も承っております)

〒553-0003  
大阪市福島区福島5-10-3  
《営業時間》  
平日/9:00-19:00  
土曜/9:00-15:00  
《定休日》  
日曜・祝日



### 漢方薬局ハレノヴァ

TEL 06-6312-8429  
(ご予約も承っております)

〒530-0053  
大阪市北区末広町3-21  
《営業時間》  
平日/10:00-19:00  
土曜/10:00-17:00  
《定休日》  
日曜・祝日

