

感染症の予防のために、生活の中で工夫していることがあれば教えてください。

---患者家族---

- ・手洗い、アルコール消毒、マスク着用
- ・マスク、手洗いの徹底。現在高齢の ALS 患者と同居しているので、状況次第で一時転居も考えている。
- ・こまめな手洗い、うがい、換気、毎日の掃除。栄養バランスを考えた食事。十分な睡眠時間の確保。子どもの体調をよく見て、無理なく過ごせるように配慮。
- ・人との接触を避ける。歯磨き。手洗い。お茶をこまめに飲む。物の除菌。換気。ストレスをためないようにする。食事。睡眠。マスカハニー。軽い運動。
- ・玄関での靴裏、衣類、スマホなどの消毒をしてゾーン分けをしている。
- ・外出する前にお風呂の準備とリビングのドア等は開けておき、帰ったらお風呂直行。お風呂で髪体を洗うついでに手洗い、うがい。マスクは人にうつさない為にもインナーにガーゼやティッシュ。外側は使い捨てのマスク。布マスクは隙間がしやすい生地目が荒くウイルスを防ぎきれないので出来るだけ使わない。使うときはノーズワイヤー、不織布やフィルターを挟む。どうしても子供も一緒に外出する時は、何でも触りたがるし、口煩く言いたくないのでポケットに手を入れさせたり、腕組み。なるべく物に触らせない。車に手指消毒用ジェルをおく。爪の先から手首まで消毒をして乾燥させてから運転開始。買い物した場合、キッチンで消毒した清潔ゾーンと不潔ゾーンに分ける。袋から取り出した物は一旦不潔ゾーンに。袋もの箱物は100 キン等のナイロン袋に中身だけ入れ替え。入れ替えられない袋物瓶ものは全体を消毒、特によく触るところに注意する。野菜は泡で洗えるもの(林檎、ぶどう等)は洗い、洗えない加熱出来ない物は買わない。最後に冷蔵庫や不潔ゾーンとしたところを消毒。これが面倒なので unnecessary な買い物に行かなくなった。
- 在宅で仕事が出来ない自転車通勤の主人の感染症対策。お昼は食堂で食べてもらっていたが、人が沢山集まるのでお弁当持参で手指の消毒後デスクで食べてもらう。入社するときの上着や鞆は玄関に。帰宅時は会社の玄関で手指の消毒してもらい、家の玄関からお風呂までのドアを開けてお風呂に直行してもらう。
- ・手洗い、うがいの徹底。外出しない。登校もしない。外来受診もすべてキャンセル。人と会うときには必ずマスクをする (子も)
- ・通常よりもマスクの機会を増やし、外出を減らしている
- ・通院以外はとにかく外に出さない。家族総出でスケジュールを調整している。家族の外出時はマスク必須。もちろん本人も外出の際はマスクをする。家族の帰宅後は手洗いうがいはもちろん、上着は脱いでからの入室。可能であれば入浴をする。睡眠を十分にとる。生活リズムを崩さないように早寝早起きで。本人は男子高校生であるため、ストレス軽減のため、家族に預けて定期的に母親と離れる時間を作る。(その間母は訪問ヘルパーの仕事を入れる)
- ・外出回数減少。マスクの消費も抑制。マスク買いたいが早い時間から並ぶ体力もない
- ・疾患のある子はほぼ家の中で過ごしています。両親もたまに買い物に出るのみでほぼ外出しません。
- ・外出時のマスク、帰宅後の手洗い、ドアノブなどの消毒、家族全員の毎日検温、食と睡眠の質の向上
- ・注射を月1回通って打ってもらっていたが、4月はすべての通院をキャンセルした。(もともと、定期的に施設に訪問診療に来てくれている)
- ・マスク、手洗い、外出自粛
- ・買い物は朝一番に母1人で行き、その他の外出はしない。手洗いうがい、換気を家では気をつけている。