

号外!!

新型コロナウイルス対策号その9



公民館 news

2021 0915

那覇市繁多川公民館 館報 号外 2021年9月15日発行 The News of HANTAGAWA Kouminkan & Mawashi Area

「ちょっとしたお節介」が、だれかの命を救うかもしれない。

ハイサイ。  
皆さん長い外出自粛の中、いかがお過ごしでしょうか。公民館で交わす「ありがとう」、「おかげさまで」、「また会いましょう」こんな一つ一つの言葉が身に沁みます。コロナウイルス感染増加の中、感染者のみならず、医療の逼迫による救える命が救えなくなるかもしれない状況がきています。

本号では、そんな状況を共に乗り越える事を考えたい。また病気ではなくても将来への見通しが立たない不安を誰しもが抱えていることでしょうか。一人ぼっちではありません。私達には仲間がいます。自分の命、家族の命、友達や近所さんの事を想像してみましよう。気になる事があれば誰かに相談し分かち合いましよう。ちょっとしたお節介が誰かの命を救うかもしれません。また元気にお会いしましょう。

館長 南信乃介



ご近所や単身者の方へ  
電話やSNS等での  
声かけを  
心がけましょう

あなれにも  
てきあつこと

### 「もしも」にそなえて… 自宅療養の気になること

感染拡大が続いて医療が逼迫すると、感染しても入院できずに自宅療養をせまられることも。いざと言う時のことをイメージして、自分やまわりのために備えましょう。



1人暮らしの場合

- 家族や友人、近所の信頼できる方へ感染していることを伝え、こまめに連絡を取り、連絡がなければ悪化したと早めに気付いてもらえるようにしておく
- 食料支援等が必要な場合は県コロナ対策本部に相談する

重症化に備え  
孤立しないように

【体験談】  
Aさん (25歳男性)

食料や冷えピタは親に差し入れしてもらいましたが、毎日というわけにいかず困りました。高熱があっても、検査や待機所、療養ホテルまでの移動は自分で車を運転せざるを得ませんでした。ホテル療養になってからは弁当などの食料が手に入り助かりました。



同居人がいる場合

- 個室がある場合、感染者はできるだけ部屋から出ない

- 部屋から出るときはマスク着用、手指消毒
- 部屋の外のものを触らない、触ったらアルコール消毒
- 食事は1人でとる
- 皿や箸などは共有せず、使用後は自分で洗う
- お風呂は最後に入り、最後は浴室を洗い流す
- タオルや服は置きっぱなしにせず、自室に持ち帰る

家庭内感染を防ぐために

【体験談】

Nさん一家 (夫婦と小2息子の3人家族)

夫が最初に感染し、自覚症状が出る前に家族感染して全員陽性に。誰かの手を借りたくても感染が気になって頼りにくい状況でした。自宅療養の際は薬も食べ物も自分で手に入れなくてはならないのが辛かったです。薬や氷のうなど発熱対策のものは日頃から常備しておいた方がいいです。ネットスーパーも助かりました。

どの家庭でも

- 自宅療養に備えて、普段から食料や水、解熱剤などを備蓄しておきましょう!



※裏面に、症状の悪化に気づくためのチェックリストがあります!

「もしも」にそなえて…  
自宅療養の気になるコト

## 療養中は体調の変化を 毎日チェックしよう！

【症状が悪化しているかの判断基準】

- 顔色が明らかに悪い
- 唇が紫色になっている
- 息が荒くなった
- 急に息苦しくなった
- 少し動いただけで息苦しい
- 胸の痛みが続いている
- 横になれない、座らないと息ができない
- 肩で息をしている
- 意識がぼんやり、もうろうとしている

※ 血中酸素飽和度が **93% 以下** になった場合、すぐに下記連絡先に電話する

|          |           |              |
|----------|-----------|--------------|
| 健康管理センター | 午前9時～午後5時 | 098-866-2107 |
|          | 午後5時～午前0時 | 098-917-2865 |
|          | 午前0時～午前9時 | 098-866-2129 |

ただし、**緊急性が高い場合は119番**する



## まだワクチンを接種していない 高齢者（65歳以上）の皆様へ

- 当日、体調不良でキャンセルした。
- 忙しく、ワクチン接種の予定が作れなかった。
- 電話が繋がらず諦めた。
- インターネットでの予約ができない。



など、色々な理由があってワクチンの接種がまだお済みでない高齢者の皆様に対し、繁多川公民館ではなるべく早く接種予約ができるようお手伝いいたします。

ご本人のみならず、身近な高齢者がワクチンを希望されているのに予約できなくてお困りの様子でしたら、公民館へお気軽にご相談いただけますようお願いください。

※ 予約サポート対象者は**65歳以上**になります。  
ご連絡の際は**接種券**をご準備ください。

【お問い合わせ】  
那覇市繁多川公民館 ☎098-917-3448



65歳以上に限らず、ワクチンに関してお困りのことがあればお気軽にご相談ください。

コロナに感染したら...?

## コロナに不安を感じている 妊産婦さんへ【問い合わせ先一覧】



いざという時のために...

## 事前に話し合っておく、 調べておくことが大切です！

- 自分ごと、赤ちゃんのこを相談したい、ケアしてほしい

⇒ 助産師などの専門職による訪問ケアと相談窓口  
**098-866-2215**（沖縄県保健医療部地域保健課）

- コロナの症状が悪化した時

- ・ 1時間に2回以上の息苦しさを覚える時
- ・ トイレに行く時などに息苦しさを覚えるようになった時
- ・ 心拍数が110回/分以上、もしくは呼吸数が20回/分以上
- ・ 安静にしても酸素飽和度が93-94%から1時間以内に回復しない時

※妊娠中は赤ちゃんのために95%以上の酸素飽和度が必要です

⇒ かかりつけ医もしくは県コールセンター（098-866-2129）へ

- 以下の場合、すぐに救急車を要請

- ・ 息苦しくなり、短い文章の発声もできなくなった時
- ・ 酸素飽和度が92%以下になった時

- 産後、上の子の預かりをお願いしたい

ファミサポ  
（那覇市社会福祉協議会 HP）



- 里帰り出産ができず、産後のサポートが必要

訪問育児支援  
（那覇市社会福祉協議会 HP）



【支援情報（2021年8月31日時点）】

## 当面の生活のためにお金が必要な方への貸付制度

- ① 緊急小口資金 ② 総合支援資金

**11月末日まで延長**

詳しくはホームページをご覧ください

【問い合わせ・連絡先】

那覇市社会福祉協議会

☎098-857-7766

（受付時間）

午前9時～正午

午後1時～4時



ホームページ

なはしはんたがわこうみんかん

## 那覇市繁多川公民館 HANTAGAWA Kouminkan

赤ちゃんからおじいちゃんおばあちゃんまで、那覇市に在住、在学、在勤の方はどなたでも利用できます。  
サークル活動、お部屋の貸し出し、備品の貸し出し、ロビー利用、その他社会教育に関することはお気軽にご相談ください。  
放課後の居場所や憩いの場所としてもご利用ください。



- 緊急事態宣言中は臨時休館（ただし窓口業務等は継続 平日9時～17時）

- まんえん防止期間中の開館時間 9時～20時 ※通常は9時～22時

休館日： 祝日・慰霊の日・年末年始

TEL : 098-917-3448 FAX : 098-835-4903

公民館からのお知らせは  
日々のニュースは  
SNSでチェック  
できます！



【Facebook】



【Instagram】

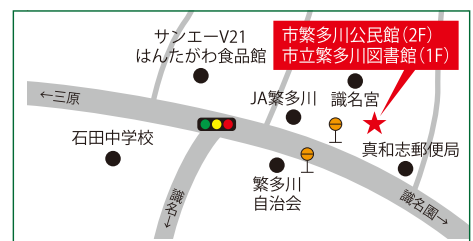


【LINE 友達登録】

【公式ホームページ】



沖縄県那覇市繁多川 4-1-38



<< アクセス >>

那覇バス 5番・識名牧志線「繁多川」下車

14番・牧志開南循環線「繁多川」下車

※駐車場はありません