

今後の新型インフルエンザ対策について(2009年5月22日)

NPO 法人マドレボニータでは、新型インフルエンザ発生を受けて下記のように対策および方針をとります。

各教室の開催

各教室の自治体での発生状況によっては、教室の開催を見合わせる可能性があります(中止または延期)。

詳細については、随時公式ブログ、公式サイトや担当インストラクターのブログにてお知らせいたします。何卒ご了承ください。

インストラクターの予防対策

各インストラクターは、下記を実施します。

- 1) 出勤前の体温チェック(本人・家族発熱時の出勤停止)
- 2) 手洗い、うがい、マスク着用の励行
- 3) スタジオ内の消毒等
- 4) ハラマキ、レッグウォーマーの着用(免疫力を高めます)

受講者のみなさまへのお願い

- ・ご本人またはご家族に、38度以上の発熱、咳、喉の痛み、頭痛などの症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- ・会場に着きましたら、うがいや手洗いにご協力ください。
(携帯用の消毒アルコールジェルや殺菌効果のあるユーカリのエッセンシャルオイルなども持っているとう便利です。)
- ・暖かい日でも、お腹にはハラマキ、足首にはレッグウォーマー、首にはストールなどを着用して、大事なところを保護し、体を冷やさないようにしましょう。
- ・睡眠やバランスのよい食事、適度な運動を心がけ、予防に努めましょう。
- ・睡眠や食事も大事ですが、お家にこもってメリハリのない生活をしていると、かえって体調を崩すこともあります。
体を動かすことで、抵抗力をつけていくことも大切です。
- ・万が一、自治体の勧告などで外出を禁止されるような事態になった場合は、
バランスボールなどおうちの中でできるエクササイズをして、意識的に体を動かすことをおすすめします。

なお、**新型も季節性インフルエンザと性質は変わらず、早期に適切な治療を受ければよいそうですので、過度に反応しすぎず、冷静に状況を把握しつつ、行動していきましょう。**

参考になるサイトのご紹介

【授乳中のかたへ】 母乳育児を応援する団体からのメッセージ

NPO 法人日本ラクテーションコンサルタント <http://jalc-net.jp/>

同・携帯サイト <http://www.jalc-net.jp/i/influ2009.html>

【感染した可能性がある場合】 各都道府県の発熱相談センター

<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/090430-02.html>