



感染者数が増加している新型コロナウイルスですが、感染拡大を抑えるには、一人ひとりの感染を防ぐための行動が欠かせません。今一度、できることを確認してみましょう。









一人ひとりができる、うつらない・うつさないための感染症対策

対策①手洗い

ウイルスは“手”を介して感染します！
ドアノブや電車のつり革など、様々な場所にウイルスは付着しています。そういった場所を触った手で、自分の目や鼻、口を触ったり、食事をするなどで、ウイルスが体内に侵入します。そのため、頻回に手を洗うことが何より大切なのです。

。o○石けんを使った正しい手洗いの手順。o○

- | | | | |
|---|----------------|---|---------------------|
|  | 1.手のひらをこする。 |  | 4.指を交差させて指の間も十分に洗う。 |
|  | 2.手の甲もよくこする。 |  | 5.親指はひねり洗いで。 |
|  | 3.指先、爪の間も念入りに。 |  | 6.最後に手首も忘れずに！ |

外出から戻った後・トイレの後・鼻をかんだ後・症状のある人の看病をした後・食事の前などは必ず手洗いを行いましょう。手洗い後は清潔なタオルやペーパーでふき取って乾燥させます。家族でタオルを共有することは避けましょう。

。o○手指の消毒効果にすぐれているアルコール消毒。o○

注意点は…

- ・一回の消毒には、2mℓ（500円玉大）以上、手に取る必要があります。
- ・液状、ゲル状とも1mℓ程度ではすぐに乾燥してしまうため、消毒効果が不十分になることがあります。
- ・適切な手指消毒のためには、指先→手のひら→手の甲→指の間→親指→手首に乾くまでよくすり込んでください。
- ・洗い流したり、ふき取ったりしないでください。



対策②自分自身の健康管理と咳エチケット

- ◆ 普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- ◆ 換気の悪い密閉空間、人が密集している場、近距離での会話や発声などは避けましょう。
- ◆ 体調がすぐれない時は朝・夕の体温測定を行い記録しましょう。また外出は控えましょう。
- ◆ 咳・くしゃみなどの症状がある人はマスクを着用しましょう。（マスクがない時はティッシュやハンカチで口や鼻を覆う、とっさの時は袖で口・鼻を覆うなどの行動を！）



対策③感染が疑われる家族がいる場合

- ◆ 部屋を分けましょう。
食事や寝るときも別室とし、部屋を分けられない場合は2m以上の距離を保つこと、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
- ◆ 可能であれば、看病を行う人は1人に限定しましょう。
- ◆ マスクをつけましょう。◆ こまめに手を洗いましょう。
- ◆ 1～2時間に一度、5～10分間窓を開け換気をしましょう。
出来れば2か所の窓を開けましょう。
- ◆ 手で触れる共有部分を消毒しましょう。
ドアの取っ手、ノブ、ベットの柵などは薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後水拭きしましょう。
- ◆ 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう。
汚染された衣類、リネンを取り扱う場合は手袋とマスクを着用しましょう。
- ◆ 鼻をかんだティッシュ等のゴミは密閉して捨てましょう。
- ◆ ご本人は外出を避けてください。
- ◆ 同居されている方も熱を測る等、健康観察をし、特に咳や発熱などの症状がある場合は外出を避けてください。

発熱や咳などの症状があり、感染が疑われる場合は…
各都道府県が公表しているホームページの
相談の目安に従って連絡してください。

帰国者・接触者相談センター

