

かんせんしょうたいさく きょうりょく  
**感染症対策へのご協力をお願いします。**

かんせんしょうたいさく  
 新型コロナウイルスを含む**感染症対策の基本は、**

「**手洗い**」や「**咳エチケット**」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。  
**外出先からの帰宅時や調理の前、食事前**などこまめに手を洗います。



感染を予防し拡大を防ぐため、家に帰ったら、石けんで洗いましょう。洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かしましょう。

**3つの咳エチケット** 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



■ほかの人にうつさないために  
 くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。



●一人ひとりができる対策

- ・必要時以外の外出を控え人混みを避けましょう。
- ・十分な睡眠を取り、バランスの良い食事などに気を付けて、抵抗力を高めましょう。
- ・室内では加湿器を使うなど適度な湿度 (50~60%) を保ちましょう。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの**密**を避けましょう!

①換気の悪い**密閉空間**



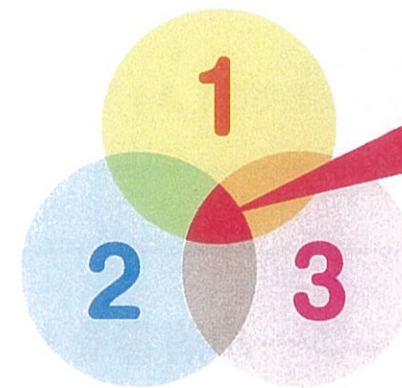
②多数が集まる**密集場所**



③間近で会話や発声をする**密接場面**



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
 日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が**クラスター(集団)発生のリスクが高い!**

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には消毒などを行ってください。



厚労省 コロナ 検索





## ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

### 部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう。** 食事や寝るときも別室としてください。
  - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
  - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。**  
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

### 感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

### マスクをつけましょう

- ◆ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆ マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。  
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

### こまめに手を洗いましょう

- ◆ こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

### 換気をしましょう

- ◆ 定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

### 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ **共用部分** (ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など) 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。
  - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
  - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください (目安となる濃度は0.05%です (製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。))。
- ◆ **トイレや洗面所は、通常**の家庭用洗剤ですすぎ、**家庭用消毒剤でこまめに消毒**しましょう。
  - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
  - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆ **洗浄前のものを共用しないようにしてください。**
  - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

### 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
  - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

### ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ **鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。** その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- ご本人は外出を避けて下さい。
- ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。