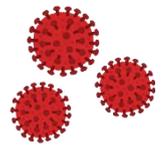


新型コロナウイルスに負けない！



～ みんなで心がけよう 感染予防の7か条 ～

みん

みんなの食べ物はひとりずつに分けよう

家族でも、大皿に盛りつけず、あらかじめ小皿で小分けにしましょう。
箸は使いまわさない。飲食時の食器やコップ、箸等の共用もやめましょう。

な

流れる水と石けんで、しっかり手洗い

指先・指と指の間・手首まで丁寧に。アルコール手指消毒も効果があります。外から戻った時、食べる前、咳・くしゃみ・鼻をかんだ後など、こまめに手洗い(手指消毒)しましょう。

で

出る咳・くしゃみのしぶきを飛ばさない

咳やくしゃみが出る時は、マスクを着けましょう。
マスクを着けていないときは、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、ひとからは顔をそむけましょう。



た

体温測定を1日2回して記録

体温を記録し、その変化に注意しましょう。体調管理上、目安になります。



い

いつもと違う体調なら、お休みし、受診しましょう

熱がある、咳や鼻水が出るなど、体調が良くない時にはお休みし、かかりつけ医などに電話で相談しましょう。(かかりつけ医がない場合は、受診相談センター #7700 又は 083-902-2510 にご相談の上、受診しましょう)

さ

触るところはこまめに消毒

次亜塩素酸ナトリウム(0.05%)や消毒用アルコール(70%以上)による拭き取り消毒が効果的です。みんなが手で触れる共有部分(ドアノブ・テーブル・スイッチ・リモコン・トイレなど)を消毒しましょう。

く

空気の入替え、30分ごとに

30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にし、空気を入れかえましょう。
開放する窓は2方向とし、窓が1方向しかない場合には、ドアを開けましょう。

家庭内における感染対策

家庭内感染が増加しています。今一度、「**みんなで心がけよう 感染予防の7か条**」に加え、下記の対策を家庭内でも徹底しましょう。

家庭内にウイルスを持ち込まない

- 外から帰ったら、まずは手洗い（アルコール手指消毒）をしましょう
- 外で使用した不織布マスクは、部屋に入る前に外し、ゴミ箱へマスクの表面にはウイルスがついている可能性があります。外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。

家族間でウイルスを拡げない

○こまめに手洗い・手指消毒をしましょう

洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。
飲食の前、鼻をかんだ後には、必ず手洗い・手指消毒をしましょう。



○定期的に換気をしましょう

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。

○ワクチン接種で免疫を高めましょう

ワクチン接種により、発症を予防する高い効果があり、また、感染や重症化を予防する効果も確認されています。積極的にワクチン接種をしましょう。

家族に体調不良者がいる場合

○部屋を分けましょう

個室で過ごしましょう。部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ちましょう。同室で寝る時は、頭の位置を互い違いになるようにしましょう。トイレやお風呂など、共有スペースの利用は最小限にし、入浴は最後にしましょう。

○物の共有を少なくしましょう

食器やタオルなどの共有を避けましょう。
なお、感染が疑われる方の食器や衣類なども、通常の洗浄や洗濯でかまいません。

○体調不良者のお世話は、できるだけ限られた方で。

感染が疑われる方のお世話は、限られた方にしましょう。
なお、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、妊婦の方などは、お世話をするのは避けましょう。

○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、密閉して捨てましょう。その後は、直ちに石けんで手を洗いましょう。

