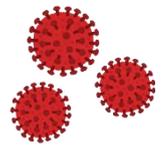


新型コロナウイルスに負けない！



～ 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。



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。



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。



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)



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。



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。

