

新型コロナウイルス感染症にかからない・うつさないための対策

感染症対策の基本は、こまめな手洗い・正しいマスクの使用・不要不急の外出を控えること・3密「密閉」「密集」「密接」を避けることです。日常生活の中で『新しい生活様式』を心がけながら『できるだけ感染のリスクを下げていく』という考え方に基づいて、一つ一つの対策を確実にいきましょう。

個人の予防

- ①毎朝の健康チェック 発熱がなくても風邪症状等がある場合は仕事・学校・保育園等を休みましょう
- ②マスク着用の徹底  休みましょう
- ③こまめな手洗い 
たっぷりの泡でこまめに手洗いまたはアルコールで手指消毒をしましょう。
(飲食前、トイレの後、多くの人に触れる場所を触った時など)
外から家に帰って来た時には、まず手と顔を洗いましょう。
- ④不要不急の外出を控える  

環境消毒

⑤自宅内の消毒

テーブル・椅子・手すり・ドアノブ・電話・スイッチ・リモコン・インターフォンなど家族がよく触れるところを定期的に消毒しましょう。消毒を行う際は手袋を着用し、0.05%の次亜塩素酸ナトリウムまたは 70%以上のアルコールを含ませた、使い捨てのペーパータオルや布雑巾で拭きます。次亜塩素酸ナトリウムを使用する場合は、金属箇所は拭いた部分が錆びる恐れがありますので、消毒後は水拭きしてください。

☆0.05%次亜塩素酸ナトリウムの希釈方法(原液濃度が5~6%の場合)

(ハイター・ブリーチなど)



【作り方】

- 水 500ml にペットボトルキャップ 1 杯の次亜塩素酸ナトリウム (ハイター・ブリーチなど) を入れて混ぜます。

【注意事項】

- 誤飲しないように気を付けましょう。
- 手指の消毒には使用できません。

換気

⑥十分な換気

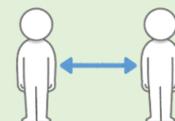
おおむね1時間ごとに5~10分間、窓や扉を開けて十分な換気を行い室内の空気を新鮮に保ちましょう。



空間

⑦フィジカル・ディスタンス(身体的距離)の工夫

人と人との距離をできるだけ2メートル(最低1メートル)とりましょう。



⑧飲食・会話時の工夫

飲食時や、やむを得ずマスクを外して日常会話をする時は、15分以上の接触・会話を控えましょう。会話をする際は可能な限り真正面を避けましょう。

※3つの密「密閉」「密集」「密接」を避けましょう!

換気の悪い空間を避けましょう。集会や多人数での会食は控えましょう。買い物は一人または少人数ですいている時間にしましょう。