

# 新型コロナウイルス感染症予防対策

感染拡大が続いている新型コロナウイルスは、今なお終息の気配を見せていません。感染症予防の基本は、「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」です。感染症にかからない・もしかかって感染を広げないように、日頃から予防の基本を徹底しましょう。



## ◎ 疑わしい症状

発熱や喉の痛み、咳、倦怠感などの症状を訴える人が多いことが特徴です。発熱などのかぜの症状がある場合は外出を控えるとともに、息苦しさ、倦怠感、高熱などの強い症状がある場合は、かかりつけ医等の身近な医療機関等に電話で相談してください。

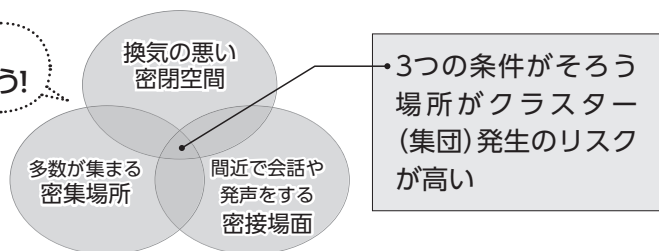
## ◎ どうやって感染するの？

くしゃみや咳などに混じったウイルスを吸い込んで感染する「飛沫感染」、ウイルスが付着しているものに触って、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染する「接触感染」で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

## ◎ 感染を予防するには

流行中は、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

3つの密を避けましょう!



## 新しい生活様式の実践例

政府はコロナ禍における中長期的な対策として、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新しい生活様式の実践例を提示しています。

### ① 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。  
※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。



### ② 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒  咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)  身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



※詳しくは、厚生労働省ホームページ「新しい生活様式の実践例」をご確認ください。

# 感染症予防の基本を習慣づけましょう



## こまめに 手洗いを

外出先などでドアノブや電車の吊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後、食事前などにこまめに手を洗いましょう。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。また、時計や指輪は外しておきましょう。

- 1** 流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手の平をよくこすります。



- 2** 手の甲を伸ばすようにこすります。



- 3** 指先・爪の間を念入りにこすります。



- 4** 指の間を洗います。



- 5** 親指と手の平をねじり洗います。



- 6** 手首も忘れずに洗います。



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパーでよく拭き取って乾かします。



## マスクの着用を含む 咳エチケット

感染を広げないために、マスクの着用を心がけましょう。マスクがないときでも、咳やくしゃみをするときは、咳エチケットをしましょう。特に電車や職場、人混みなどでは、必ず実行してください。

### 常に咳エチケットを意識して行動しましょう

#### 1 マスクを着用する

鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

#### 2 マスクがなければティッシュやハンカチで口や鼻を覆う

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

#### 3 マスクやティッシュがなければ、上着の内側や袖で覆う

#### 正しいマスクの着け方



鼻と口の両方を確実に覆います。



ゴム紐を耳にかけます。



隙間がないよう、鼻まで覆います。

#### マスクについての注意点

マスクの表面は汚れていると考え、触らないようにしましょう。触ってしまった場合は、手洗いをしてください。マスクは、症状等のある方が飛沫によって他人に感染させないために有効です。一方で、マスクをしているから感染しないというわけではありません。過信しすぎるのは禁

物です。

また、夏場など気温が高いときには、熱中症を防ぐために、屋外で2メートル以内に人がいないところでは外すなどの工夫をしましょう。マスク着用時には、激しい運動を避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけてください。