

2020. 2. 29

1 基本的な感染症対策の徹底が大切です

★手洗い

- ・石けんと流水で丁寧に手を洗う。清潔なタオルで手の水気を拭き取る。
- （・アルコール消毒液での消毒）→手洗いが出来ない場合



★咳エチケット

- ・マスクをつける。ハンカチ、ティッシュを持っておく。
- ・咳やくしゃみをするとき（マスクが無いとき）は、ハンカチや腕で口と鼻を覆う。周りの人にかからないように、人のいない方を向いて。
- ・手で覆って咳やくしゃみをした後は、すぐに手を洗う。
- ・使ったティッシュはすぐに捨てる。（蓋付きのゴミ箱へ）

★換気

- ・部屋のこまめな換気
1 時間に 1 度は窓を開けて空気の入換えをする。
- ・出来れば、1 時間に 1 度は部屋を出て外の空気を吸う。

★★布マスクの効用について

不織布製の使い捨てマスクは、現在入手困難な状況です。

○手作りの布マスクを着用すると、のどの乾燥を防ぎ、手で鼻や口を触らないことで、鼻やのどからのウイルス侵入を防ぐことができます。

○布マスクを各自で手作りすることをお勧めします。洗濯して乾かせば繰り返し使えます。洗い替えが 2～3 枚あれば安心。

★部屋やのどの保湿（加湿・水分補給）…こまめに温かいお湯やお茶を飲む

※各自で水筒を持参しましょう！！

2 家族が感染したら？

- ・感染した本人も家族もこまめに手洗いをする
- ・可能なら別室に隔離。無理ならなるべく 1～2m 以上距離をとる
- ・食事は同じ箸を使わない（盛り皿ではなく個別につぎ分ける等）
- ・手指や家族がよく触るドアノブなどアルコール消毒（次亜塩素酸希釈液も有効）する

3 日常の健康管理留意点

- 免疫力を高めるため、十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事を心がける。
- 大勢の人が集まる場所（換気が出来ない空間）や、ドアの開閉の少ない閉めきった部屋など、外出を控える。
- 発熱や風邪症状が見られるときは、無理をせずに自宅で休養する。
- 今回の新型コロナウイルス感染症に関して「出席停止」とする目安は、

- ・風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続く場合
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合
- ・医療機関において新型コロナウイルスに感染していると診断された場合

です

以上のことに留意して、自分の健康は自分で守りましょう。一人一人の心がけと実践が拡大防止につながります。