

1. ウイルスや細菌から身を守る方法

新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザウイルスやノロウイルス、O-157など、感染予防を日頃から実践することで予防できる病気が沢山あります。自分や大切な人を守るために、引き続き感染拡大防止の取り組みを続けましょう。

感染予防の3つの基本

マスクの着用



- ・新型コロナやインフルエンザなどの上気道感染が流行している時期に外出する時は、症状が無くともマスクを着用
- ・咳エチケットを守りましょう

こんな時はマスクを外して良い

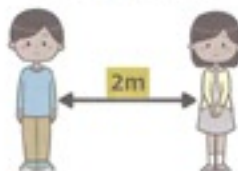
- ・屋外が暑い時期で、人との距離が2m以上ある場合
- ・激しい運動をしている時（室内でも隣との距離があれば外す）
- ・外したマスクは、机に直置きしない（包んで）

手の汚れが残りやすい場所



身体的距離（ソーシャルディスタンス）

人と人との距離はできるだけ**2m**あけましょう



- ・人と人との距離は、できるだけ2m(最低1m)あける
- ・会話をする時は、できるだけ正面を避ける
- ・流行している時期は、複数人での同じテーブルでの会食は控える

O-157やノロウイルスでも有効です

手洗いうがい



- ・流行時期に関わらず、普段から帰宅後や食事前に手洗いうがいを行う
- ・手洗いは30秒程度かけて流水と石鹸で丁寧にを行う
- ・手拭きのタオルは、個人別にするか、使い捨てのペーパータオルにしましょう！

ドアノブや電車のつ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、食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方



厚生労働省ホームページより引用

感染予防とうがい(含嗽)

うがいは、ウイルスや細菌など口腔粘膜に付着しているものを排除できる。また、乾燥した気道粘膜を加湿して柔毛の動きを活発にし、痰や咳として排出を助けます。

<こんな時は効果的>

- ・外出から帰った時
- ・食事の前
- ・咳やくしゃみの多い人のそばにいた時



マスクをしている時は、熱中症の予防も大切！

・こまめな水分補給も忘れず→のどが渇く前に定期的に飲む

・流れるような汗の時は、塩分も摂取しましょう（糖質制限が無ければスポーツドリンクも効果的）



“普段の生活でここに気を付けよう”

買い物



- ・買い物は、空いた時間で一人または少人数で素早く済ませましょう
- ・レジに並ぶ時は、お隣とスペースを空けましょう
- ・通信販売も利用できます

食事

- ・対面ではなく横並びで座りましょう
- ・大皿は避けて、料理は小皿で一人一人
- ・大人気で狭い室内での会食は、感染が広がっている時期は避けましょう。

乗り物



- ・電車やバスは空いている時間を選びましょう
- ・つり革や手すりをつんだ時は、帰ってから良く手を洗いましょう

洗濯・消毒

- ・感染者がいない限り、普段洗いで大丈夫です。感染者や濃厚接触者の場合は個別（できれば漂白剤使用後）に洗います

換気



- ・空気中に浮遊しているウイルスや細菌は、2方向の換気をすることでたちまち室内から流れ去ります。
- ・1~2時間に1回窓とドアを開けて換気しましょう

娯楽

- ・公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ・集団でのヨガや講演会は、参加人数や会場の感染予防を確かめて参加
- ・ジョギングは少人数で