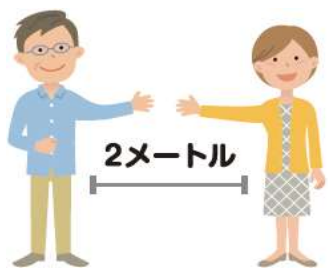


# 〇●〇 毎日できる感染予防対策 〇●〇



①人と人の距離をとる ②マスクをつける ③こまめに手を洗う  
3つのポイントが大切だよ！

## ① 人と人の距離をとろう！



人が密に集まらないことが前提ですが、スーパーでの買い物、病院の待合室、職場や学校など、外出の際は人と2メートルの距離を保ちましょう。

## ② マスクをつけよう！



5分間の会話は  
1回の咳と同じ



マスクは鼻と口を確実ににおおい、隙間ができないようにつけましょう。また、マスクを外したあとは必ず手を洗いましょう。

## ③ こまめに手を洗おう！



石けんやハンドソープを使って30秒以上もみ洗いし、流水で15秒以上かけて流しましょう。人は無意識のうちに顔を触っているのでこまめに洗うことが大切です。

## +α 身のまわりのものを消毒しよう

手すり、ドアノブ、テーブルなど身近な物の消毒には塩素系漂白剤(ハイターなど)や一部の洗剤が有効です。



濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。  
※目や肌への影響があり取り扱いには十分注意が必要です。

水500mlに塩素系漂白剤  
キャップ1杯(5ml)で作れます。



消毒に有効な「家庭用洗剤」があります。NITEウェブサイトにて製品リストを公開しています。

NITE 洗剤リスト 検索



参考：厚生労働省ホームページより抜粋

# 〇●〇 新型コロナウイルスの感染を心配されている方へ 〇●〇

## 濃厚接触者とは

感染が確定した患者（無症状の感染者を含みます。以下「患者」と）と、感染可能期間（※1）に接触した人のうち、下に該当する人は感染する可能性が高く「濃厚接触者」と呼ばれます。

※1 陽性が確定した検査日の2日前から、入院・自宅待機開始までの期間

- ・「患者」と同居、あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）があった者
- ・適切な感染防護なしに「患者」を診察、看護若しくは介護していた者
- ・「患者」の気道分泌液（鼻水や喀痰等）、もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者
- ・**手で触れることの出来る距離（目安として1メートル）で、マスク着用や手指消毒などの必要な感染予防策なしで、「患者」と15分以上の接触があった者**

\* 周辺の環境や接触の状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断されます \*

※国立感染症研究所 感染症疫学センター「新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領（令和2年5月29日版）」より抜粋



### ◇◆濃厚接触者・その他接触者として、新型コロナウイルス感染症の検査が陰性だった方へ

最終接触日から14日間は健康観察が必要です。健康観察期間中に発症する可能性があるため、不要不急の外出は控えてください。

## \* ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われるときの8つのポイント \*

※厚生労働省より抜粋



### 部屋を分ける

- ◆個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。
- ◆ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。
  - ・トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。



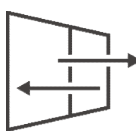
### 感染者のお世話はできるだけ限られた人で

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、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。



### マスクをつける

- ◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆マスクの表面には触れないようにしてください。
- ◆マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。



### 換気をする

- ◆定期的に換気をしてください。1時間に2回以上、1回につき数分間窓を全開にして換気しましょう。



### ゴミは密閉して捨てる

- ◆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てください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。



### 汚れたリネン、衣服は洗濯する

- ◆体液（唾液、鼻水、排せつ物等）で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。※糞便からウイルスが検出されることがあります。



### こまめに手を洗う

- ◆こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。石けんやハンドソープを使って30秒以上もみ洗いし、流水で15秒以上かけて流しましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。



### 手で触れる共用部分を消毒する

- ◆共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。※物に付着したウイルスはしばらく（衣類等は2日、プラスチックは2～6日）生存します。家庭用塩素系漂白剤は主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用料の目安に従って薄めて使ってください（裏面参照）。
- ◆トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。◆洗浄前のものを共用しないようにしてください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。