

新型コロナウイルスと共に生きる

～感染予防と新しい生活様式の実践～



感染予防のために何をすればいいですか？

新型コロナウイルスは主に『飛沫感染』と『接触感染』によりうつるといわれています。正しく予防対策を行いましょう。

ひまつ 飛沫感染とは？

感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散るウイルスを含んだ”つば・しぶき”を口や鼻から吸い込むことで感染します。

感染予防のポイント！

咳エチケットで感染を広げない！！～マスクは社会の身だしなみ～

～マスクの正しいつけ方～



① ワイヤー部分を軽く曲げ鼻からマスクをあてる

② ゴムを左右の耳にかけ、マスクを固定する

③ マスクを上下に引っぱり、鼻とアゴを覆う

④ ワイヤー部分を鼻に合わせて曲げ顔を密着させる

～マスクの正しい向き～

ワイヤーが鼻側になるように

ブリーツ(ひだ)が下に向く



これはNG!!

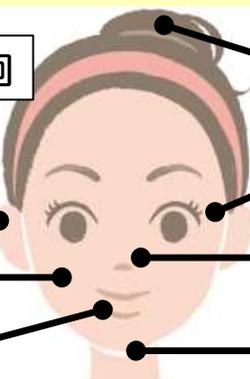
- ・マスクから鼻が出ている
- ・マスクをアゴにかけている
- ・ゴムが緩く顔にフィットしない

せっしょく 接触感染とは？

感染者やウイルスに汚染されたドアノブなどに触ることで手指が汚染され、その手から口や鼻などの粘膜などを介して感染します。

問 人は1時間に何回自分の顔を触るでしょうか？

答 合計23回



髪：4回

目：3回

鼻：3回

あご：4回

耳：1回

頬：4回

口：4回

触った顔のうち**43%**は目・鼻・口などの**粘膜**です。

ウイルスは**粘膜**を通して体内へ侵入するといわれています。

感染予防のポイント！

こまめな手洗いで予防！！
～手から防ごうウイルス汚染～

⇒裏面で正しい手洗いを解説！！

【発行年月】
2020年9月

【発行元】
西神楽まち協
実行委員会

発行元からひと言
新型コロナウイルスとの闘いは長期戦です。自分と自分の大切な人の命を守るために感染予防対策の実践にお役立てください。

★正しい手洗いの手順★

洗面台がない場合は、消毒用アルコールやアルコールを含んだウェットティッシュで隅々まで丁寧に拭いてもOK!!

ポイント 石けんを泡立て30秒洗ったあと、15秒かけて水で流しましょう。

時計や指輪を外して…

Let's
スタート



1. 石けんをつけ手のひらをよくこする

2. 手の甲を伸ばすようにこする

3. 指先・爪の間を念入りにこする

「どんぐりころころ」1回で約15秒なので、2回歌って洗い、1回歌ってすすぎましょう。



7. 十分に水で流し清潔なタオルでよくふき取り乾かす



6. 手首までしっかり洗う



5. 親指と手のひらをねじり洗います



4. 指の間を洗う

※消毒用アルコールで手指消毒を行う場合も手洗いと同様に1～6の手順で行うと効果的です。

集いの場での感染予防

感染予防のポイント!

①3つの密 (密閉、密集、密接) を避ける。

②人と人との距離の確保

③「マスクの着用」

④「手洗い」

～集いの場に参加するための留意点～

毎 日の体調確認を忘れずに

- 毎日本体を計測し体調を確認する。
- 熱や体調が悪いときは無理せず休む。



参 加者を名簿に記録する

- 参加者名簿を作成し、記録する。
- 参加者の体温や体調の確認を行う。



換 気をこまめに行う

- 1時間に2回以上の換気する。
- 風が流れるよう、窓やドア2カ所は開ける。



熱 中症に要注意

- マスクは熱がこもり熱中症になりやすい。
- こまめな水分補給や室温調整に気をつける。



互 いの距離は適度に保つ

- 互いに手を伸ばして手が届く範囲以上空ける。
- できるだけ2m (最低1m)
- 座席は、横並びで座るなどの工夫を行う。



会 話は正面を避けてする

- 会話の際は正面に立たない。
- 文字(紙)やマイクを活用し、大声を出す機会を少なくする。

マ スクをつけての運動は無理をしない

- マスクをつけて運動すると身体への負荷が大きい。
- 無理のないよう負荷を下げたり、休憩をとるなど気をつける。



新型コロナウイルスに関する健康相談は **(0166) 26-2397**

