

対策 1.

咳エチケットを守りましょう！

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。

- 咳・くしゃみなどの症状のある人はできる限り、外出を控えましょう。
- やむを得ず出かけるときは、正しい方法でマスクを使いましょう。

咳やくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、1メートル以上離れましょう。

- 使用した紙は、すぐにゴミ箱に捨てて手を洗いましょう。
- ティッシュがないときは、洋服の袖で口・鼻を覆います。



咳の症状があるときは、周りの人へうつさないためにマスクを着用しましょう。
咳をしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。

対策 1.

咳エチケットを守りましょう！

咳エチケットを実践しましょう



①咳症状があるときは、マスクを着用する

②咳・くしゃみの時はティッシュで口と鼻をおおう

③咳・くしゃみの時は周囲の人から顔を背け、1メートル以上離れる

④鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱*に捨てる

⑤液体石けんと流水で手を洗う

*：ゴミ箱にはビニル袋をかける。ふたに手を触れずに廃棄できるゴミ箱を使う。

マスクは正しく使いましょう

付け方



裏表を確認する



ノーズピースを鼻の形に合わせる



ひだを上下に伸ばし、下あごまでしっかりとおおう

外し方



マスクの表面に触れず、ひもを持って外す



外したマスクはその手でゴミ箱に捨てる



手洗い・手指の消毒をおこなう

対策 2.

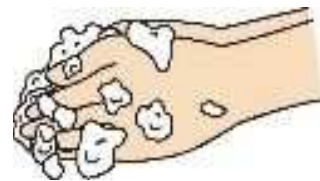
手洗いをしましょう！

自宅に感染症を持ち込まないためには・・・

外出時は、多くの人が触れた場所を自分も触れている可能性があるため、外出から戻った後は、流水と石けんで手を洗うか、アルコールで手指を消毒しましょう。

家庭の中での手洗いのタイミング

- ・ 外出から戻った後
- ・ 多くの人が触れたと思われる場所を触った時
- ・ 咳・くしゃみ、鼻をかんだ後
- ・ 症状のある人の看病、お世話をした後
- ・ 料理を作る前
- ・ 食事の前
- ・ 家族や動物の排泄物を取り扱った後
- ・ 自分がトイレを利用した後



外出中も手洗いのタイミングは同様です。

洗面台もアルコールもない場合や、小さな子ども、手の不自由な高齢者は、アルコールを含んだウェットティッシュで両手をゴシゴシと隅々まで丁寧に拭くのも効果的です。

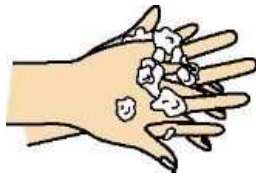
対策 2.

手洗いをしましょう！

流水と石けんによる手洗い



①手を水でぬらし、手のひらにせっけんをとり、よくこすりあわせる



②手の甲を伸ばすように洗う



③指先や爪の間をよく洗う



④指の間を十分に洗う



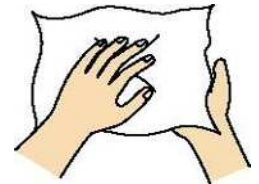
⑤親指と手のひらをねじり洗う



⑥手首を洗う



⑦流水でよくすすぐ



⑧ペーパータオルでよく拭く
(水道の蛇口は手を拭いたタオルでしめる)

アルコールを用いた手指の消毒



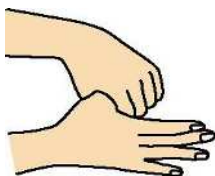
①手のひらに適量の消毒薬をうけとる



②手の平と手の甲に伸ばすようによくすりこむ



③指先や指の背、指のまたによくすりこむ



④親指を手のひらでねじりながらよくすりこむ



⑤手首を手のひらでねじりながらよくすりこむ



⑤乾くまで全体によくすりこむ

対策 3.

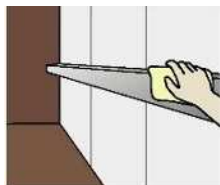
環境消毒・換気

咳やくしゃみなどの症状がある人が、手で鼻や口をおさえると、手にウイルスがつきます。その手で手すり、テーブル、ドアノブなどに触れることで、ウイルスが環境表面につきます。そして、他の人がその場所を知らずに触り、自分の口、鼻、目を触れることで感染することがあります。

<環境消毒>

- 家族がよく触れる場所（部屋のドアノブ・照明のスイッチ・リモコン・洗面台・トイレのレバー等）を消毒します。
- 1日1～2回、ドアノブ、テーブル、てすり、スイッチなど、手のよく触れるところを、薄めた漂白剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム水溶液）または、アルコールを含んだティッシュで拭きましょう。

※漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）を使用した場合は、拭いた場所がさびるおそれがありますので、消毒後は水拭きしてください。



対策 3.

環境消毒・換気

<換気>

- 感染症の伝播（うつる）を防ぐためには、部屋のウイルス量を下げするために、部屋の十分な換気を行います。日中は1～2時間ごとに5～10分間窓や扉を開けるなどして部屋の空気を新鮮に保ちましょう。



<空間>

- 症状がある家族とは、できる限り部屋を分けましょう。症状がある家族の部屋は、窓のある換気ができる部屋にします。
- 症状がある家族本人および同居の人は石鹸と流水でよく手を洗い、同じ部屋などで目安として1～2メートル以内で接するときは、どちらもマスクをしましょう。