

# 一人ひとりが できること

～新型コロナウイルス感染症に備えて～

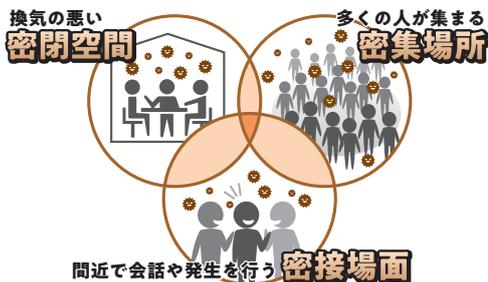
新型コロナウイルス感染症の感染拡大が収まりません。感染対策を徹底することは、自分や家族を守るだけでなく、他人に感染させないことにもつながります。

今一度、基本的な感染予防である『3つの密（密閉・密集・密接）』の回避、マスクの着用（咳エチケット）、石けんによる手洗いや手指の消毒の徹底をお願いします。

問い合わせ 健康推進グループ (☎0100)



## 3つの密の回避



密閉空間（換気の悪い密閉空間）、密集場所（多くの人が密集している）、密接場所（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や行動）の場は、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

屋外であっても、密集・密接には注意が必要です。人混みや近距離での会話、大声で歌うこと、激しい呼吸や大きな声を伴う運動は、避けましょう。



室温が下がりにすぎないように注意しながら、換気しましょう。また、洗濯物の室内干しや加湿器などで、湿度40%以上を目安に保湿にも気を掛けましょう。

## 『5つの場面』に注意

### ③ マスク無しでの会話



マスクをしていなかった感染例として、昼カラオケなどがあり、車やバスでの移動中も注意が必要。

### ④ 狭い空間での共同生活

寮生活などにおいて、特にトイレなど、共用部分が要注意。

### ⑤ 居場所の切り替わり

仕事中の休憩時間など、休憩室や更衣室、喫煙所などに移動したひとときに気が緩み、感染リスクを高めてしまうことも。

## 手洗い

ドアノブやスイッチなど、さまざまなものを介して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。特に外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに石けんでの手洗いやアルコール消毒をしましょう。洗っていない手で、目や鼻、口などを触らないようにすることも大切です。

### 手洗いのポイント



①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指先やツメの間を念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗いする



⑥手首も忘れずに洗う