

日常生活で気をつけること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある人は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人にうつす可能性がありますので、咳エチケットを心がけてください。

基礎疾患のある人、高齢の人は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を確実に覆う



② ゴムひもを耳にかける



③ 隙間がないよう鼻まで覆う



新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染症については、風邪や季節性インフルエンザ対策同様に一人ひとりがこまめに手洗いをする^{せき}ことやマスクの着用を含む咳エチケットを心がけることが感染予防に大切です。

みなさんで感染予防に努めてくださるようお願いいたします。

厚岸町感染症対策本部

問い合わせ 保健福祉課健康推進係 ☎53-3333

感染拡大防止のため、外出するときは次のことを必ず確認してください

1 体調は大丈夫？風邪気味ではありませんか？

・風邪の症状がある場合は、外出を控えましょう

2 人が大勢集まり、風通しが悪い場所ではありませんか？

・屋内の閉鎖的な空間で、人と人が至近距離で一定時間以上交わることは避けましょう

3 感染リスクを下げる方法をご存じですか？

・症状のない人にとっては、屋外活動や人との接触が少ない活動などは、感染リスクが低いとされています



集団感染を防ぐために

集団感染が発生しやすい条件は、次の3つの条件が重なったときです

- 1 密閉空間であり換気が悪い
- 2 手の届く距離に多くの人がいる
- 3 近距離での会話や発声がある

集団感染発生^{れいこう}のリスクを下げるためには

- ・換気の励行(可能であれば、2方向の窓を同時に開けて換気する)
- ・人の密度を下げる(人が多く集まるときは、広い会場を確保し、お互いの距離を1～2メートルあける)
- ・近距離での会話や発声をさける(やむを得ず近距離での会話をする時は、自分から飛沫を飛ばさないよう、咳エチケットやマスクを着用する)

