



## 新型コロナウイルス感染症対策について



連日、『新型コロナウイルス』がニュースで取り上げられています。  
感染予防のためのご協力をお願い致します。

### 新型コロナウイルスの感染経路

『新型コロナウイルス』は飛沫感染と接触感染によりうつると言われています。

飛沫感染…感染者のくしゃみや咳、つばなどを吸い込むことによって感染する。

(お互いの距離が確保が不十分かつ一定時間を過ごす場面などで感染しやすい)

接触感染…ウイルスに触れた手のままで食事をしたり、口・鼻を触ることによって感染する。

(主につり革、手すり、ドアノブ、スイッチなどが感染場所となる)

### 感染症対策

#### ・手洗い・消毒

アルコール消毒(70%)で感染力を失うことが知られています。しかし現在、消毒液を入手することが困難な状況です。まずは、こまめに石鹸で手を洗いましょう。手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。

#### ・咳エチケット

咳・くしゃみをする際、(自分の手を用いるのではなく)マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさみましょう。くしゃみなどの飛び散りを防ぐ効果があります。

#### ・ひとごみを避ける

人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離約2m)が、一定時間以上多くの人々との間で交わされる環境は避けましょう。

### 日常生活に気を付けること

#### ・バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

感染しない・重症化をさせないためには、免疫力と体力が必要となります。睡眠不足や栄養の偏りは免疫力や体力をさげてしまいます。食事・睡眠を大切にしましょう。

#### ・換気をする。

部屋を閉め切ったままにしていると、空気は汚れていきます。

窓をあけて空気をいれかえるようにしましょう。

#### ・健康観察をする。

体温測定をして自分の健康状態を確認しましょう。発熱などのかぜ症状がある場合は無理をせず休養をしてください。『新型コロナウイルス』の症状がある場合は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。