



## ご家庭において

### 新型コロナウイルス感染対策へのご協力をおねがいします

#### 新型コロナウイルス感染症とは

発熱、のどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、

強いだるさ（倦怠感）を訴えることが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

新型コロナウイルスは<sup>ひまつ</sup>飛沫感染と接触感染により感染します。

空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距

離での多人数の会話等には注意が必要です。

**飛沫感染**～くしゃみ、咳、つばと一緒にウイルスが放出されて他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

**接触感染**～感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつき、他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

#### 日常生活で気を付けること

1. まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅、調理の前後、食事の前などにこまめに石けんによる手洗いやアルコール消毒をしましょう。
2. 咳などの症状がある方はマスクの着用を含む咳エチケットを行ってください。
3. 日中は1時間毎にできるだけ窓を開けて換気をしましょう。
4. 感染の防止のため、家族以外の親戚、友人等との集まりの会などはしばらく控えましょう。
5. 発熱等の風邪の症状が見られるときは、保育所等や職場を休んでください。発熱等の風邪症状が見られたら、毎日体温を測定して記録してください。

## ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと

「一般社団法人日本環境感染学会とりまとめ一部改変令和2年3月1日版厚生労働省」参照作成

### 1. 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける

個室にしましょう。食事や寝るときも別室で。共有スペースの利用は最小限に。  
感染者は極力部屋から出ないように。部屋を別にできない場合は2m以上の距離を保つ。

### 2. 感染者のお世話はできるだけ限られた方で

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

### 3. マスクを使用する

マスクを外す際、ゴムやひもをつまんで外しマスクの表面には触れないようにしましょう。

### 4. こまめに手洗いをする

こまめに石けんで手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。



### 5. 定期的に換気をする

感染者の部屋とその他の部屋も1時間毎に、窓を開け放しにするなど換気しましょう。

### 6. 取っ手、ノブ、ベッド柵などの共用する部分は薄めた 市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きする

タオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共用しないようお互いに確認しましょう。  
トイレ、洗面所も通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。

### 7. 汚れたりネン、衣服を洗濯する。手袋とマスクをつけ、 一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かします

下痢症状がみられることがあり、糞便から検出されることがあります。

### 8. ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュは、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。  
その後は直ちに石けんで手洗いを行ってください。

●本人は外出を避けてください。●ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状がある時には、職場などに行かないでください。

# ハンカチマスク 作ってみませんか♡

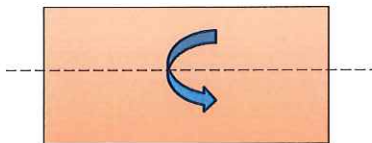
## 作り方

★用意するものは、「ハンカチ」と「ヘアゴム」です★

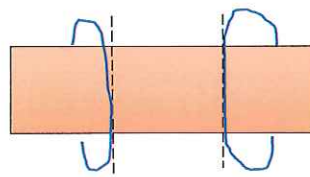
1. まずハンカチを4つ折りにします。
2. 縦3等分の位置に輪っかにしたゴムを左右から通します。  
ゴムは、ヘアゴムや手芸用ゴムがおすすめですよ。
3. 両端を3等分の位置で折ったら完成です。

♡ 好きなハンカチを選んで、作ってみてはいかがでしょうか ♡

① 半分に折ってたハンカチ  
をさらに半分に折る



② 三等分の位置にわっか②した  
ゴムを左右から通す



ヘアゴムがおすすめ!

③ 両端を三等分の位置で折って完成!

