

新型コロナ関連情報

問合せ先 健康増進課

感染防止の家庭でのチェック

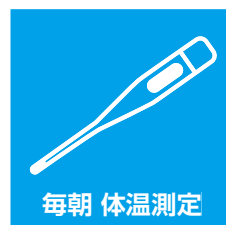
- ☑ 外出する時は必ずマスクを着用して、みだりに外さない
- ☑ 帰宅したら、すぐに手洗いや消毒液で消毒している
- ☑ すべての部屋を定期的に換気している
- ☑ 部屋・トイレのドアノブ、蛇口など接触する頻度が高い場所を消毒している
- ☑ 体調不良のときは、外出、出勤、登校をしない

手洗いの5つのタイミング

新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染の他に接触感染にも注意が必要です。こまめに手洗いをして感染を防ぎましょう。

- 1 公共の場所から帰ったとき
- 2 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 3 ご飯を食べる前と後
- 4 病気の人のケアをする前と後
- 5 外にあるものに触ったとき

Stop!
コロナ



家庭での冬場の換気

季節を問わず、新型コロナウイルス感染防止にはこまめな換気が重要です。冬本番、室温が下がりすぎないように上手に換気をしましょう。家庭では、キッチンや洗面所などの換気設備を使うことで、室温を大きく変えることなく換気ができます。また、加湿器の利用や洗濯物の室内干しなどで、適度な保湿（湿度40%以上）を心掛けましょう。

<窓開け・換気のコツ>

- 暖房器具の近くの窓を開ける・・・入ってくる冷気が暖められるので、室温の低下が緩まる。
- 一方向の窓を少しだけ開ける・・・短時間窓を全開にするより、常時換気をするほうが室温変化を抑えられる。
- 二段階換気・・・人がいない部屋の窓を開け、廊下を經由して少し暖まった空気を、人のいる部屋に取り入れる。
- 空気清浄機・・・室温を維持するため、窓を十分に開けられない場合に換気不足を補う。

感染リスクが高まる5つの場面

これまでの感染拡大の状況から、感染リスクが高い行動や場面が明らかになってきた一方、屋外で歩いたり、十分換気がされている公共交通機関での感染は限定的と考えられています。

感染症の伝播は主に「クラスター」を介して拡大することが分かっています。クラスターを避けるためにも、感染リスクが高まる「5つの場面」には特に注意が必要です。

「5つの場面」に気をつけよう

- 1 飲酒を伴う懇親会
- 2 大人数や長時間の飲食
- 3 マスクなしでの会話
- 4 狭い空間での共同生活
- 5 居場所の切り替わり

換気を良くして三密を避けよう!

いつでもマスク手洗い・消毒忘れずに!

新型コロナウイルス感染症対策
ホームページ
(内閣官房HP)

