

もう一度振り返りましょう！ 新型コロナウイルス感染予防



新型コロナウイルスの感染予防には、上のピクトグラム（絵文字）に掲げた基本的な対策が効果的です。もう一度基本に立ち返り、感染予防に努めましょう。

併せて、しっかり栄養と休養を取り、体力の維持に努めることも大切です。

これらの対策は、同時流行が心配される季節性インフルエンザにも有効です。ウイルスに負けずに、これからの寒い季節を乗り切りましょう！

その他にも

■接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染のほか、接触感染にも注意が必要です。

人は、無意識に顔を触っています。その数はなんと、1時間に平均23回！

そのうち、目と鼻がそれぞれ3回、口が4回と、粘膜への接触が約44%を占めています。ウイルスが手に付着した状態で粘膜に触れると、感染する可能性があります。



■手洗いのすすめ

接触感染を防ぐためには、手洗いが重要です。

水とハンドソープでウイルスは減らせます。「流水で15秒すすぐ」だけでも100分の1に、「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ」と10,000分の1に、さらに「ハンドソープ+流水」を2セット行くとほぼ消滅します。

■手洗いの5つのタイミング

- ①公共の場から帰った時
- ②咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ③ご飯を食べる前と後！
- ④病気の人のケアをした時
- ⑤外にあるものに触った時

■感染拡大防止のためにできること

県内でも、事業所や飲食店などで集団感染が発生しています。ひとたび集団感染が発生すると、その集団から別の集団へ次々と感染が広がる恐れがあります。

風邪症状がある時は外出を控える、外出する場合にはマスクを着用する、いわゆる「3密」といわれる場所を避けるなど、皆様のご協力をお願いします。

健康づくり推進課 健康増進係

☎234-6123