

# 新型コロナウイルス感染症予防について

新型コロナウイルス感染症が拡大しています！！身近な問題として意識し、『感染予防』、『感染拡大防止』、そして万が一感染しても『重症化させないために体調を整えておく』ように心がけましょう。

## 感染経路を知って予防しましょう



新型コロナウイルスの感染経路は『飛沫感染』と『接触感染』が考えられています。

**飛沫感染**：感染者の飛沫（くしゃみ、咳、唾液など）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそれを口や鼻などから吸いこむことで感染します。（例：屋内などで互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごす等）

**接触感染**：ウイルスが付着した感染者の手から周りの物へウイルスがつき、それに他の人の手が触れて、口や鼻の粘膜からウイルスが侵入することで感染します。（例：電車などのつり革、ドアノブ、スイッチ、エスカレーターの手すりなど）



## 『3つの密』を避けましょう

『3つの密』とは①換気の悪い密閉空間、②多数が集まる密集場所、③間近での会話や発声をする密接場面のことを指します。これら3つの条件がそろう場所では、クラスター（集団）発生のリスクが高まります。



風邪のような症状がある時は外出しないことはもちろん、感染していても症状があまり出ないケースもあり、知らずに他の人へ感染させてしまう可能性もありますので、たとえ症状が無くても『3つの密』になる場所は避けましょう！

## 石けんによるこまめな手洗いをしましょう

外出先から戻った後、食事の前、お手洗いの後、他の人に触れる前後、多くの人が触れたものに触れた後など、こまめに正しい手洗いを行うことでウイルスが体内に侵入するのを防ぎましょう。



手指消毒用アルコールの利用も有効です。手洗いの手順と同様に、手指にしっかり擦り込むことが大切です。また、アルコール除菌ウェットティッシュ等を携帯してこまめに手指の清潔を保つこともおすすめします。

## 咳エチケット・換気・環境消毒



とっさの咳やくしゃみの時は、手で口元をおさえずに、袖で口・鼻を覆いましょう。（手についたウイルスを周囲へ付着させないため。）



マスクは咳やくしゃみによる飛沫飛散を防ぐ効果があります。咳などの症状がある人は着用しましょう。鼻から下顎までしっかり覆いましょう。



定期的に窓を開けて部屋の換気を行いましょう。



アルコール消毒液等を浸した布で、ドアノブや手すりなど多くの人が触れる場所や物を拭き取りましょう。

## 日頃からの体調管理が大切です



主食・主菜・副菜  
バランスの良い食事



適度な運動習慣



十分な睡眠



タバコ、ダメ！  
絶対！  
重症化リスクを高めます！！