



## 感染予防行動を続ける



### a. 手洗い（あるいは手指消毒）

- いろんな人が触ったものに触れたらすぐに手を洗う
- 石鹸と流水で手を洗う（手が洗えないときはアルコール消毒液）
- 指先と手のひらまで入念に 20-40 秒
- 手洗いの後は、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取る

参照) 花王 CM「あわあわ手あらいのうた <https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/song/>

\* 英語、スペイン語、ポルトガル語、中国語、韓国語（字幕）版あり



### b. 咳エチケット

- 2 m 以内に人がいないところで
- マスク・服の袖・ハンカチでおおう
- 鼻をかんだティッシュは蓋付ゴミ箱へ入れて手を洗う  
蓋が無い場合は、ビニール袋へ入れて封をする



### c. 感染予防に安全な社会的距離を保つ

- 2 m
- 自分がいるところのリスクを確認  
これまで感染が確認された場所の共通点  
= 「3つの条件の重なるところ」
  - (1) 換気の悪い密閉空間
  - (2) 多くの人が密集（手が届くところに人）
  - (3) 近距離での会話や発声

### d. 身のまわりのウイルスから身を守る

- 色んなところを触った手で、口や鼻を触らない
- ドアやスイッチ、机など頻回に手で触るところを消毒液で拭く
- 一番効果的なのは手をこまめに洗うこと



## 毎日の行動で自分と家族を守る

### 起床時：

- 家族全員の体調を確認する
- 体温を測る  
37.5℃以上→個人差があるため熱と共に普段との違いを感じる場合  
⇒感染したかと思ったらへ
- だるい・せきなどの症状→今日は家にいて様子を見る  
⇒感染したかと思ったらへ
- しっかり朝ごはんを食べる
- 最新の感染症情報を入手する（不安になるような情報まで見ない）

### 通勤途中：

- 人混みを避ける
- いろいろな人が触ったものに触れたあとは手洗い・手指消毒をする

### 職場到着：

- 手を洗う
- 手洗いを人に勧める
- いろいろな人が触った場所（ドアノブや手すりなど）をアルコールで拭き取り捨てる
- 他の人が触ったものに触れたあとは手洗い・手指消毒をする
- 部屋を換気する（1時間に5～10分）

### 人と会うときは：

- 会話で向き合う人と距離を保つ
- 頻繁に部屋の換気をする

### ご飯を食べるときは：

- いろいろなものを触った手でものを食べない
- いつもより栄養に気をつける

### 帰宅：

- 不要な寄り道を諦める
- 行く場所はハイリスクかどうかを認識する
- 早めに寝る