自分を守り、みんなを守るために
新型コロナウイルス感染拡大の防止

全国で感染が拡大し、本市でも感染が確認された新型コロナウイルス感染症。一人一人が気を付ければ、周りの人への感染を防ぐことにもつながります。予防法を知り、日頃から実践することで、感染拡大を防ぎましょう。

【保健予防課☎803・7023 FAX803・7026】

【３つの「密」を避ける】

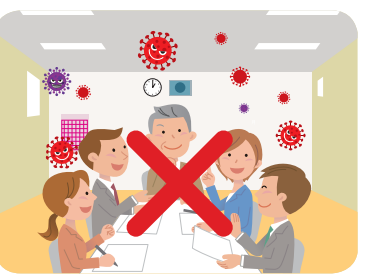
①換気の悪い 密閉空間
窓がない、ドアが閉まっているなど換気の悪い所

②距離が保ちにくい 密集場所
近距離に人が集まるところ

③間近での会話など 密接場面
手を伸ばしたら届く距離（２m程度）での会話や発声

３つの「密」が重なるとクラスター（感染者集団）発生のリスクが高くなります

対策 小まめに換気を
エアコンなどの空調や換気扇を回したり、日中の暖かい時間に窓や扉を開けたりするなど、小まめに換気を行いましょう。



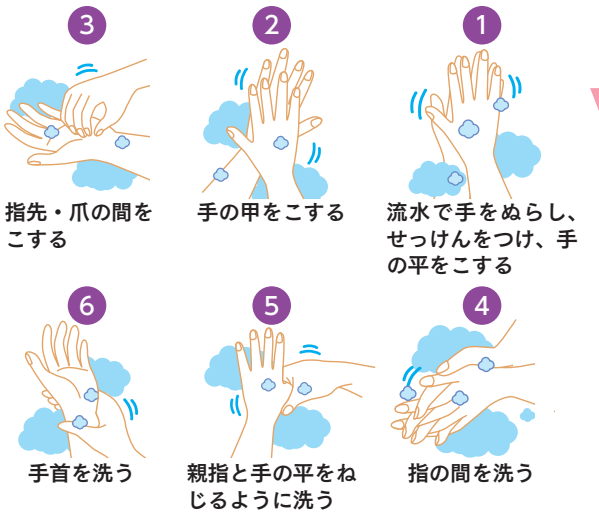
対策 密集を避ける
人が密に集まって過ごすような空間に行くことは避け、人との距離を1～2m空けましょう。

対策 間近で会話などをしない
少人数でも家庭でも、食事のときなどには近距離での会話に注意し、食べ物や食器の共用を避けましょう。

【日常生活での予防】

予防の基本は手洗い
ドアノブやつり革など、さまざまなものに触れることで、手にウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や調理の前後、食事前などに、せっけんやアルコール消毒液などで小まめに手を洗いましょう。

ポイント
- 手洗いの前に時計や指輪を外す。爪を短く切っておく
- 20秒以上かけて洗う



せきエチケットも忘れずに
せきやくしゃみを手で押さえると、触ったものにウイルスが付着し、他の人にうつす可能性があります。マスクを着用し、口と鼻をしっかり覆いましょう。マスクがないときは、ティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆い、周囲の人からなるべく離れましょう。

ポイント
- 布マスクなどは、毎日洗い清潔にしましょう
- 口をしっかりふさぐことで、飛沫（くしゃみなどの飛び散り）を防ぐ効果があります。

ハンカチなどで口や鼻を覆う

定期的な消毒を
人がよく触れるドアノブや照明のスイッチなどは、定期的に消毒用アルコールや0・05％次亜塩素酸ナトリウムで拭きましょう（次亜塩素酸ナトリウムによる消毒後は水拭きも）。

食器や箸などは、80度のお湯に10分間さらすと消毒できます

【日々の健康管理】

外出を控えることで、運動など体を動かす機会が少なくなってしまい、身体機能が低下していくことが心配されます。

そのような状態にならないためのポイントを紹介します。

保健予防課
嶋田 保健師

Q 運動はどうすればいいの？
A 家の中でもできるラジオ体操や筋トレ、人混みを避けたウオーキング、足踏み運動など、座っている時間を減らして日頃から適度な運動を継続することが大切です。

Q 人との交流はどうすればいいの？
A 孤独を防ぎ、心身の健康を保つためには、人との交流や助け合いが大切です。家族や友人と電話で話したり、SNSなどを活用したりして、〝3つの「密」〟を避けながら意識して交流しましょう。

Q 免疫力を低下させないためには？
A しっかり栄養を取り、口腔ケアを行うことが大切です。3食バランスよくしっかり噛んで食べ、食後や寝る前に歯磨きをしましょう。