

新型コロナウイルス感染症の予防

自宅や職場で気をつけること

新型コロナウイルス感染症（COVID-19 と表すこともあります）は、新型コロナウイルス（略称 SARS-CoV-2）が、鼻、口、目などの粘膜から入って感染することで生じる病気です。

ウイルスが、鼻、口、目などの粘膜へ入ってくることを防ぐことができます。

では、どんな時に入ってくるでしょう？ どうやって防ぐとよいでしょう？

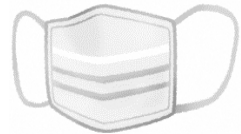
① 咳やくしゃみでとんでくる、ウイルスを含んだしぶきが、直接、鼻、口、目へはいる



・かぜ症状のある方は、咳やくしゃみでしぶきを飛ばすことがないよう、必ずマスクをしましょう。

・しぶきを浴びる可能性がある方（かぜ症状のある方のお世話をする方など）は、
マスクをつけましょう。

・マスクは正しく使いましょう。別紙の「正しいマスクの使い方」をご参照ください。



② ウイルスがついた手やタオルなどで、自分の鼻、口、目を触ることではいってしまう

手を洗う、またはアルコールで手指消毒をしてから目、鼻、口をさわりましょう。

そのほか、食事の前、トイレのあと、帰宅時、人のお世話をする時にも、必ず手を洗う、またはアルコールで手指消毒をしましょう。別紙の「手洗い・手指衛生のタイミング」をご参照ください。



その他、以下の点に気をつけてください。

- ✓ 多くの方が、頻回に触る場所（ドアノブ、手すり、リモコン、電話機など）は、アルコールで定期的に清拭しましょう（例：自宅では寝る前、職場ではお昼時、終業時など）。
- ✓ 自分の体調にも気を配りましょう。熱、のどの痛み、だるさ、などの変化がある場合には、保健所へ相談してください。
- ✓ 体調に変化があったとき、職場にいる場合には早退することをおすすめします。