

新型コロナウイルス感染予防のために

# 家庭内で出来る感染対策

新型コロナウイルスは症状がない人や発症前の人からも感染することが報告されています。また、**高齢者や持病をお持ちの人が感染すると重症化するリスクが高い感染症**です。そのため、現在症状がなくてもご自身が“もしかしたら感染しているかもしれない”という思いを持ち、日頃よりご家庭内でも以下のような感染対策を徹底して下さい。

## 手指衛生

- ▶帰宅後、出来るだけ早くしっかりと手指衛生（手洗いやアルコールによる手指の消毒）を行いましょう。



## マスクの着用と咳エチケット

- ▶ご家族と近距離で接する時（会話など）、少なくともご自身はマスクを着用し、飛沫がご家族にかかることを防ぎましょう。
- ▶咳やくしゃみの際にはしっかりと口や鼻を覆いましょう。



## 部屋の換気

- ▶熱中症に注意し、部屋の温度が不快とならない範囲でこまめに換気を行いましょう。
- ▶換気をしっかりと行うことで、空気中に漂うウイルスの量を減らすことができます。

## ご自身とご家族の健康観察

- ▶ご自身とご家族の毎日の体温測定や症状の有無を観察して下さい。
- ▶発熱や風邪の症状がある場合は、かかりつけ医等に早めに相談しましょう。



## ソーシャルディスタンス

- ▶家庭内でも、できるだけお互いの距離を1m以上取るよう意識しましょう。
- ▶ご友人、ご親戚やご家族で集まる際は、出来るだけ短時間、少人数にしましょう。
- ▶ご自身に発熱や風邪の症状があったり、2週間以内に3密の危険がある場所（複数人での会食、カラオケ、夜の街など）へ行かれた場合、家の中でご家族と接触することは出来る限り控えましょう。

## 物の共有をしない

- ▶タオルや食器など、物の共有はなるべく控えましょう。

