

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、日頃から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（会話や介護の際など）、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。



部屋の換気と加湿

- ▶室温が下がりすぎ体調に影響がない範囲で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。
- ▶冬は部屋の加湿も重要です。加湿器の使用や洗濯物の室内干しで空気の乾燥を防ぎましょう。

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ましょう。
 - ▶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。
 - ▶十日町市外へ帰省する場合や十日町市外から帰省するご家族・ご友人がいる場合には、お互いに帰省の2週間前から3密の危険がある場所（複数の人での会食、カラオケ、夜の街など）を避けて、健康管理を徹底しましょう。
- 発熱や風邪の症状がある場合は、帰省を見合わせましょう。



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、3密を避けて、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る場合、家の中でご家族と接触することはできる限り控えましょう。

物の共用をしない

- ▶タオルや食器など、物の共用はなるべく控えましょう。

