

新型コロナウイルス感染症から 身を守るためにできること

新型コロナウイルス感染症が熊本県内で増加する中、有明管内においてもクラスター(感染者集団)が発生し、新型コロナウイルス感染者が増加しています。新型コロナウイルス感染症から自分自身だけでなく周りの大切な人を守るために、今後も引き続き感染拡大を防止するための行動の徹底をより一層お願いします。

新型コロナウイルス感染症の予防

新型コロナウイルス感染症を予防するためには、基本的な感染症対策(手洗い、マスクの着用、咳エチケット)が重要です。人は、無意識に顔を触っています。ウイルスが付着した手で顔を触ることにより、粘膜から感染してしまいます。

！ 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校などが集まる場所でやろう

マスクがない時、とっさの時

マスクを着用する(口・鼻を覆う) | ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う | 袖で口・鼻を覆う

何もしずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用


- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan | 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

■ 詳しい情報はこちら

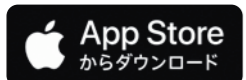
厚労省 検索



新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称: COCOA)を活用しましょう

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです。

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら

厚生労働省
ウェブサイト



新型コロナウイルス集団感染を防ぎましょう

<新型コロナウイルスの集団感染の共通点>

- 換気が悪い
- 人が密に集まって過ごすような空間
- 不特定多数に人が接触する恐れが高い場所



換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けましょう。

家庭内感染を防ぐための注意点

新型コロナウイルス感染者の家庭内感染が増加しています。ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合、以下の8つのポイントに気をつけましょう。

- 部屋を分けましょう(個室にし、共有スペースは最小限にする。)
- 感染者のお世話はできるだけ限られた人で行いましょう
- マスクをつけましょう
- こまめに手を洗いましょう
- 換気をしましょう
- 手で触れる共有部分を消毒しましょう
- 汚れたリネン、衣類を洗濯しましょう
- ゴミは密封して捨てましょう

新しい生活様式を実践しましょう

<p>人との間隔 (身体的距離の確保)</p> <p>できるだけ2m (最低1m)</p> 	<p>マスク着用 こまめに手洗い 手指消毒</p> 	<p>対面会話を避ける (横並びで)</p> 	<p>こまめに換気 3密の回避</p> 
<p>帰省・旅行は控えめに (オンラインを活用)</p> 	<p>遊びに行くなら、 屋内より屋外を選ぶ</p> 	<p>持ち帰り・デリバリー 通販の利用</p> 	<p>働き方の工夫 会議はオンライン テレワークや時差出勤</p> 