

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、 生活様式を見直しましょう！

5月25日に全都道府県の緊急事態宣言が解除されました。

今後、再び新型コロナウイルスの感染が拡大する可能性があります。そこで、感染拡大防止のため、一人ひとりが徹底して感染防止に取り組む生活スタイル「新しい生活様式」に切り替える必要があります。

～「新しい生活様式」の実践例～

一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：(1)身体的距離の確保、(2)マスクの着用、(3)手洗い

- ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
 - ・遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
 - ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - ・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
 - ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。



移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ・地域の感染状況に注意する。

日常生活を営む上での基本的生活様式

日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・まめに手洗い・手指消毒
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保
- ・「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



～新型コロナウイルス感染症予防のおさらい～

新型コロナウイルス感染症とは…？

新型コロナウイルスは、コロナウイルスの一種です。

コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや深刻な呼吸器疾患を引き起こす SARS (重症急性呼吸器症候群) や MERS (中東呼吸器症候群) ウイルスが含まれます。

感染経路は飛沫感染(咳やくしゃみなどの飛沫を吸入して感染を起こす)と接触感染(飛沫がついた環境表面や物などに手が触れ、手についたウイルスが鼻や口などの粘膜から入って感染を起こす)です。

新型コロナウイルス感染症の症状は…？

発熱、咳、息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)などの症状がある場合は帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

電話番号:0120-567-747



3密とは…？

- 1.密閉空間(換気の悪い密閉空間である)
- 2.密集場所(多くの人が密集している)
- 3.密接場面(間近で会話や発声が行われる)

という3つの条件が同時に重なる場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。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！



咳エチケットとは…？

咳エチケットとは、感染症を他者にうつさせないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。



〈マスクを使う際の注意点〉

- ・マスクは鼻から顎にかけて覆うようにつける。
- ・マスクを付けているとき、外すときは、表面を触らないようにする。

一人ひとりが感染予防に
取り組みましょう！



発行日:令和2年5月 27日

発行元:福島県県北保健所医療薬事課

住所 〒960-8012 福島市御山町8-30

電話 024-534-4113

ホームページ:検索キーワード

福島県県北保健所