

# 家庭内における感染予防の徹底

## ○「親しき仲にもマスクあり！」

十分な距離がとれない時は家庭内でもマスクを着けましょう。

## ○こまめな手洗い

接触感染を防ぐため、外出後、食事の前、トイレの後など。

## ○こまめな換気

窓とドアなど2カ所空けて1時間に10分程度、扇風機も活用しながらこまめに換気を。

※可能なら、2方向の窓を常時、できるだけ開けて連続的に室内に空気を通すことがより効果があります。

## ○共有部分(ドアノブ、手すり、スイッチ、トイレ、洗面所)の消毒

共有部分は薄めた漂白剤で拭いた後に水拭きするかアルコール消毒を。

トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒を。

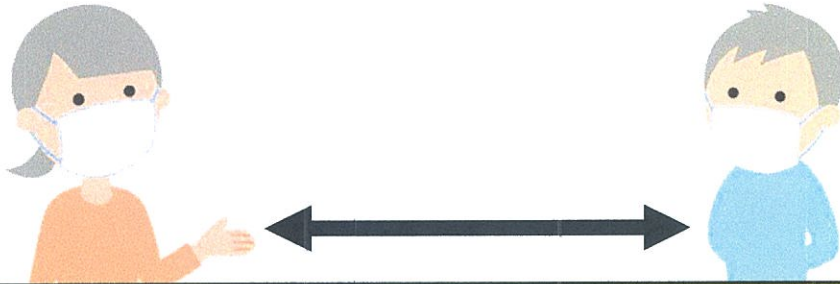
## ○タオルや歯磨き粉などの共用を避ける

## ○大皿を避け、可能なら食事の時間や場所を分けましょう



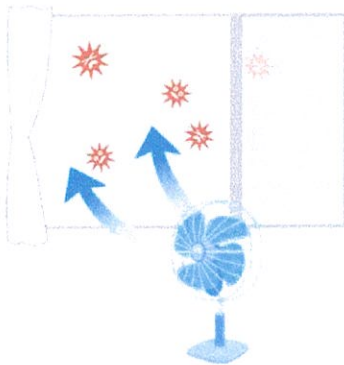
# コロナ感染予防のポイント

- 夏場でも**マスク着用に加え、十分な距離をとる、こまめな換気**など感染予防対策の徹底を



**⚠️ マスクはすき間なく、しっかりと着用を！**

- エアコン等で室内の温度調整を！  
なお**エアコン使用中もこまめに換気**をお願いします。



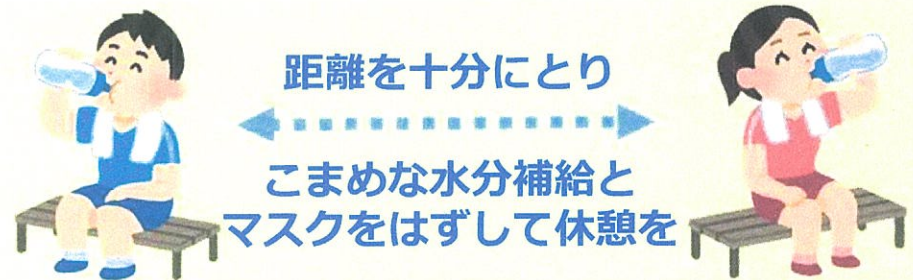
※エアコンを止める必要はありません。  
※一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。  
※換気の際は、窓とドアなど2カ所を開けましょう。

- 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずす

(例) 田畑での農作業  
散歩や自転車  
グラウンド・ゴルフなどの屋外スポーツ  
集落などでの奉仕作業



- 負荷のかかる作業や運動をされる場合は、周囲の人との距離を十分にとった上で、**適宜マスクを外して休けい**を



**⚠️ 高齢者は渴きを自覚しづらいので要注意！**

**熱中症にも注意しましょう！**

## 夏休み・お盆の過ごし方

- 帰省など県外との往来は控え、電話などで心を届けましょう
- 会食時は、密を徹底的に回避して、普段一緒にいる人とマスク会食を
- 東京オリンピック・パラリンピックは、自宅で普段一緒にいる人とテレビで応援を
- 家庭や職場においてもマスク、手洗い、換気、消毒などの感染対策の徹底を
- 風邪など体調不良の時は、医療機関を受診し、検査を
- ワクチン接種後も、感染予防の徹底を