

まじめん通信

新型コロナウイルス感染症の効果的な予防法！

新型コロナウイルス(COVID-19) 感染症が全世界で流行しています。そこで、私たちが学校や家庭で、大人と子どもが一緒にできる、効果的な感染予防対策を紹介します。

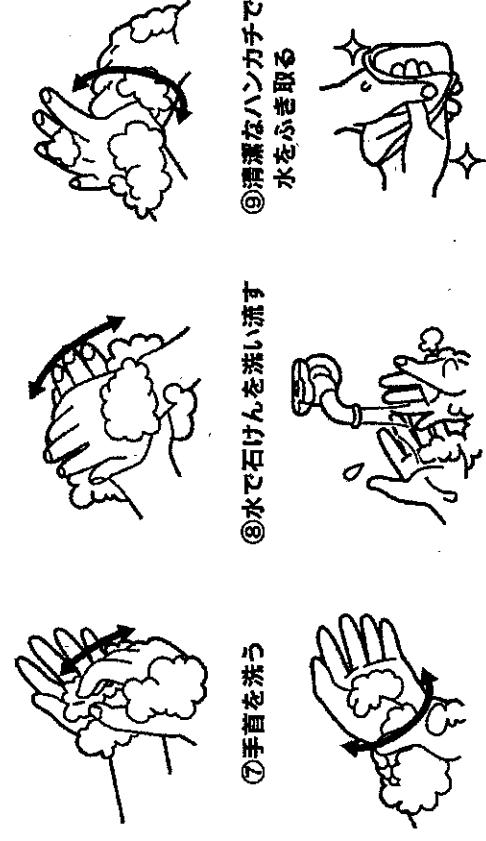
新型コロナウイルスの感染予防に効果が高い「手の洗い方」

感染者の多くは、ウイルスが手についた後に、口や鼻、目などに触れて感染していると考えられています。そのため、私たちがすぐにできる、効果的な感染予防対策は、家に帰った後や食事の前に、必ず「石けんを使つてしつかりと手を洗う」ことです。

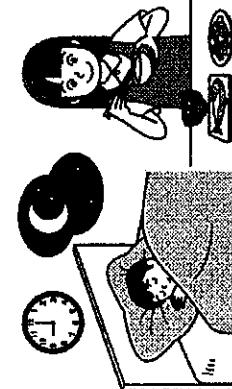
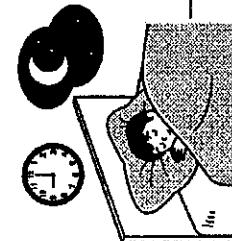
- ①手全体に水をつけ、石けんを泡立てる
- ②手のひらを洗う
- ③指の間を洗う
- ④指先・つめを洗う



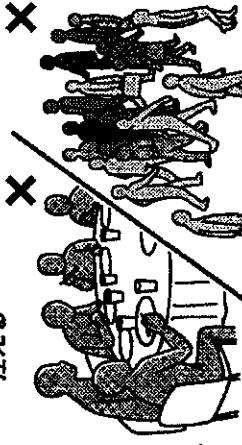
- ⑤手の甲を洗う
- ⑥親指を洗う
- ⑦手首を洗う
- ⑧水で石けんを洗い流す
- ⑨清潔なハンカチで水をふき取る



早寝早起きをして、栄養バランスの良い食事をとする

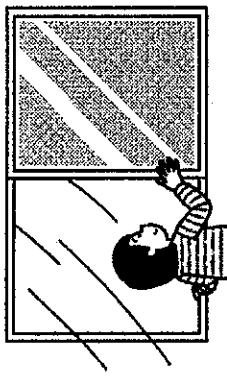


人が多く集まる場所に行くのを控えるも



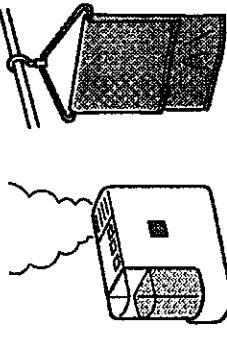
多くの人が集まつた中で感染が広がっています。
人混みを避けて、近くの人と距離をあけましょう。

窓や扉を開けて換気をする



規則正しい生活リズムと十分な栄養で、ウイルスに対する抵抗力をつけましょう。

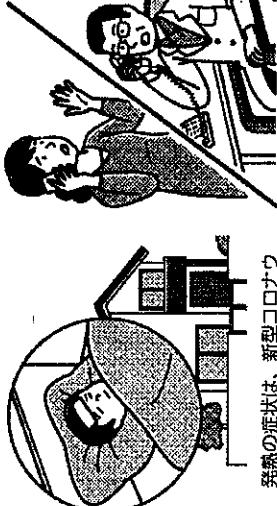
加湿をする



空気が乾燥していると、のどの粘膜の働きが弱まって、感染しやすくなるので、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

熱が出たときは……

まずは自宅で安静
「電話で」相談



●下のような症状がある場合は、最寄りの保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に電話でお問い合わせください。



・悪寒・高熱などの強い症状のいずれかがある場合
・発熱やせきなどの比較的軽い症状が続く場合
(2020年5月11日現在)

この「ほけん通信」の内容は、更新されることがあります。

最新版は、弊社ホームページからダウンロードできます。