

新型コロナウイルス感染症に気を付けましょう

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐには、一人一人の対策が重要です。

次の症状がある方はご連絡ください

- ◎風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方
- ◎解熱剤を飲み続けなければいけない方
- ◎強い倦怠感や息苦しさ、呼吸困難のある方
- ※高齢者や基礎疾患などのある方は、上記症状が2日程度続く場合

問い合わせ 藤沢市保健所 帰国者・接触者相談センター☎(50)8200
(午前9時～午後9時)

新型コロナウイルス感染症情報

厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス感染症について」



予防の基本は手洗いとうがい

帰宅時、調理の前後、食事前など、小まめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。日ごろから丁寧な手洗い・うがいを心掛けましょう。



正しい手の洗い方

- 1 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。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 ▶ 家庭内で注意する8つのポイント

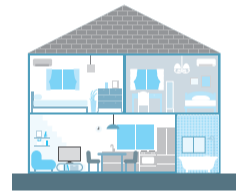
部屋を分けましょう

●個室にしましょう

食事や寝るときも別室としてください。子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置したりすることを勧めます。また、寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

●本人は極力部屋から出ないようにしましょう

トイレ、浴室など共有スペースの利用は最小限にしましょう。



感染者のお世話はできるだけ限られた方で

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

●使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください

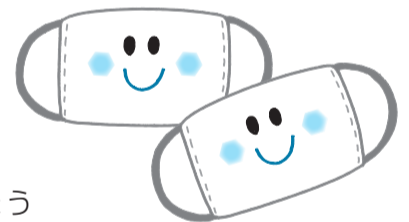
●マスクの表面には触れないようにしてください

●マスクを外した後は必ず石けんで手を洗いましょう(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔なマスクと交換しましょう

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう



こまめに手を洗いましょう

こまめに石けんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

共有スペースや他の部屋の窓を開け放しにするなど、定期的に換気をしましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

●物に付着したウイルスはしばらく生存します。共用部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう

※家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください。目安となる濃度は0.05%です(製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25ml)

●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しましょう

※タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄で構いません

※感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません

●洗浄前のは共用しないようにしてください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

ゴミは密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石けんで手を洗いましょう。

感染が疑われる本人は外出を避けてください。家族や同居されている方も熱を測るなど健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

問い合わせ 保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121