

新型コロナウイルス感染症の感染予防の対応

1 感染症対策について

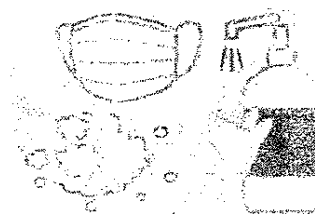
感染症対策のポイントは、「感染源を絶つこと」「感染経路を絶つこと」「免疫力を高めること」を踏まえ、以下のことに気をつけましょう。

○感染源を絶つこと

- ・毎朝、自宅で体温測定及び風邪症状の確認をしましょう。(発熱等の風邪症状がみられる時は、自宅で休養しましょう。)

○感染経路を絶つこと

- ・手洗いや咳エチケットの徹底



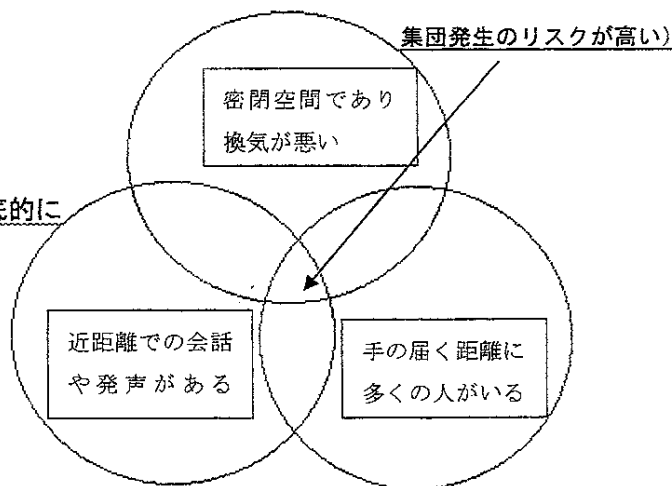
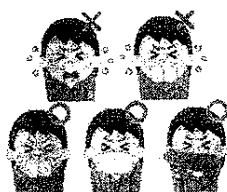
○免疫力を高めること

- ・十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がける

○集団感染のリスクへの対応

(3つの条件が揃う場所がクラスター)

- ・換気の悪い密閉空間であった
 - ・多くの人が密集していた
 - ・近距離での会話や発声が行われた
- という3つの条件が同時に重なる場を徹底的に避けることが重要。

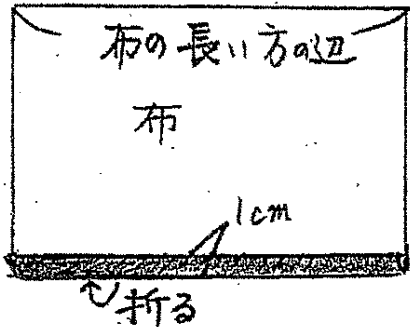


2 簡単マスクを作ってみませんか？

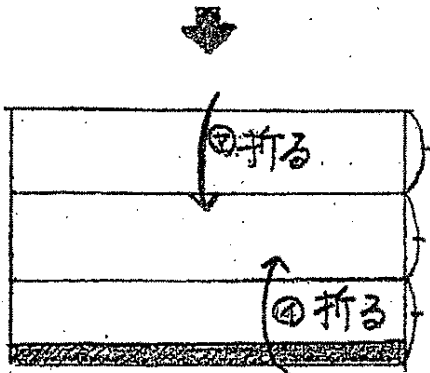
近距離での会話の時などに飛沫を飛ばさないよう、咳エチケットの要領でマスクをすることはとても大切です。しかし、現在、市販のマスクがなかなか手に入りづらい状況が続いています。そこで、簡単なマスク作りをしてみませんか？裏面に作り方を掲載していますのでチャレンジしてみてください。

簡単マスクを作ろう!

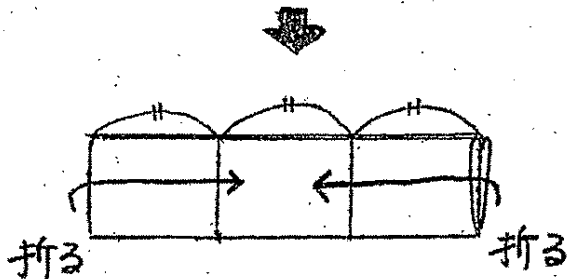
- ① グラブルカーゼを切る
約 30cm x 40cm



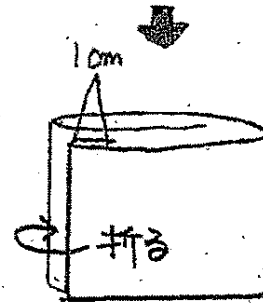
- ② 下部を 1cm 裏側に折る



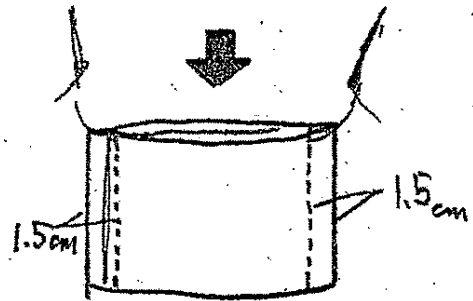
- ③ 上側、下側の「真」に折って
3つ折りにする



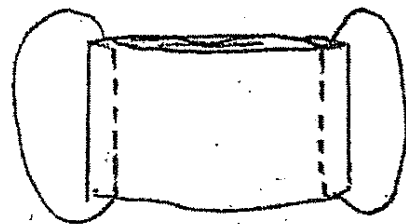
- ④ 左右を折って、3つ折りに
する



- ⑤ 上になつた方を 1cm
内側に折る



- ⑥ 両端から 1.5cm の位置
を縫い、ゴム通し口を作る



- ⑦ ゴムを通して、それぞれ
ゴムを通して結ぶ