

新型コロナウイルス感染症予防のために



新型コロナウイルス感染症ってなに？

発熱やのどの痛み、長引く咳、強いだるさなどが症状の特徴です。現時点では、飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。



飛沫感染 感染者のくしゃみ、咳、つばなど（飛沫）から、ウイルスを吸い込んで感染



接触感染 ウイルスに触れた手で、口や鼻を触ることで、粘膜から感染



どうやって予防したらいいの？

予防の基本は

①手洗い、②咳エチケット、③換気、④消毒、⑤健康的な生活習慣を心がけることです。それでは、一つずつ説明していきましょう。



外出からの帰宅時、調理の前後、食事前など

①正しい手洗いをこまめにしましょう

手洗いの前に

- ✓ 爪は短く切っておきましょう
- ✓ 時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら十分に水に流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします。洗い残しが多い「手のひらのしわ」「指先」「指の間」「親指」は念入りに洗いましょう

②咳エチケットを行いましょ



マスクを着用する（口・鼻を覆う）



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

マスクがない時



袖で口・鼻を覆う

とっさの時



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの付け方

口と鼻を確実に覆う

ゴムひもは耳にかける



隙間がないように鼻まで覆う

あごまでしっかりと

マスクなどの捨て方

マスク表面に触れず、ゴムやひもをつまむ



使用したマスク、ティッシュ等は、ゴミ袋の口を縛って捨てる



③お部屋の換気を定期的に行いましょう

風の流れることができるよう、2方向の窓またはドアを開けて、お部屋の空気を入れ替えましょう



裏に続きます



④手でよく触れる場所や身のまわりの物は清掃・消毒をしましょう

きれいな布で水拭きするなど、常に清潔を保つようにします。

消毒液を使用するときは、ペーパータオルなどに含ませて拭きます。家庭用塩素系漂白剤の希釈液を使用する場合は、拭いた後に水拭きをしましょう。

消毒液


- アルコール（消毒用エタノール、70v/v%イソプロパノール）
- 家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）の希釈液



- ✓ 誤飲に注意！
- ✓ 換気は十分に
- ✓ 作り置きはしない

家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム濃度5%）を使った消毒液の作り方

約5ml




500ml

500mlペットボトルの水に
キャップ1杯の家庭用塩素系漂白剤
例) 蛇口、ドアノブ、冷蔵庫の取っ手など

日常のふきとり掃除用
(次亜塩素酸ナトリウム水溶液濃度 約0.05%)

約5ml




500ml

500mlペットボトルの水に
キャップ2杯の家庭用塩素系漂白剤
例) 汚染された場所、トイレなど

気道分泌液、体液等による汚染物質の処理時
(次亜塩素酸ナトリウム水溶液濃度 約0.1%)

誤飲注意!!




ラベルを貼る等、
誤飲しないよう
気をつけましょう!

⑤日頃から健康的な生活習慣を心がけましょう


栄養・食生活

毎日3食
バランスよく
おいしく食べましょう




休養・睡眠

良い睡眠をとり
ストレス解消法を
見つけましょう




身体活動・運動

日常生活の中
おうちの中で
体を動かしましょう



たばこ・お酒

禁煙を目指し
お酒はほどほどに



家庭内で発熱や咳がある方をお世話するときに気をつけることは？

まず、ご本人は外出を避けてください。
ご家族、同居されている方は、健康観察をし、不要不急の外出は控えましょう。気をつけるポイントは、次の8点です。

(参考：一般社団法人日本環境感染学会とりまとめ)

1 部屋を分けて過ごしましょう

難しい場合は、2m以上離れる、仕切りなどの活用を

3 マスクをつけましょう

※「咳エチケット」をご参照ください

5 換気をしましょう

療養している部屋や共用スペースは定期的に換気を

7 よごれたリネン、衣服を洗濯しましょう

手袋とマスクをつけ、家庭用洗剤で洗濯後、完全に乾かします

2 お世話をする方はできるだけ限られた方で

持病のある方、妊婦の方などは、お世話を避けましょう

4 こまめに手を洗いましょう

※「正しい手洗い」をご参照ください

6 手で触れる共有部分を消毒しましょう

※「清掃・消毒」をご参照ください

8 ゴミは密閉して捨てましょう

ゴミを捨てた後はすぐに手を洗いましょう

新型コロナウイルス感染症についての相談はどこにしたらいいの？

新型コロナウイルス感染症の症状が疑われる方は「新型コロナ受診相談窓口」へ、それ以外の相談は「一般相談」へご相談ください。

新型コロナ受診相談窓口

文京保健所予防対策課
平日9:00~17:00 TEL 03 (5803) 1824
都・特別区・八王子・町田市合同電話相談センター
土休日、夜間 TEL 03 (5320) 4592

一般相談

保健サービスセンター
平日9:00~17:00 TEL 03 (5803) 1807
保健サービスセンター本郷支所
平日9:00~17:00 TEL 03 (3821) 5106