

# 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

※ 1月14日時点の情報を掲載しています。

特集

市民

市政

プレゼント

生活情報

子育て

健康・福祉

講演・講座

もよおし

お知らせ

募集

## 健康確認

体温を測定し、体調をチェックしましょう。平熱を超える発熱や、咳・のどの痛みなど風邪の症状などがある場合は、症状が軽めであっても外出は控えましょう（発熱などの症状がある場合の受診方法は裏表紙をご確認ください）。

帰宅時の手洗いは、先にマスクを外してから！

## 手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。手洗いの前に爪を短く切り、時計や指輪は外しておきましょう。手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう。



① 石けんをつけ、手のひらをよくこする



② 手の甲をのばすようにこする



③ 指の間を洗う



④ 指先、爪の間をこすって洗う



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いする



⑥ 手首も忘れずに洗う

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭きとって乾かします。

## マスク

着脱を適切に行いましょう。新型コロナウイルスなどの感染症に感染したかたやその疑いのあるかたなどがご家庭にいる場合、鼻水などが付着したマスクやティッシュなどのごみを捨てる際は、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心掛けましょう。



マスクを鼻の形に沿ってすき間がないようにつける



必ず鼻と口をマスクで覆う



マスクを外すときは前面に触れないようひもを持って外す

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐためには、一人ひとりの普段からの感染予防対策が不可欠です。「感染しない」「感染させない」ために基本的対策をしっかりと行いましょう。

生活の場面ごとの具体的な対策もまとめています。詳しくは今月号の折り込みをご覧ください

## 三密回避

3つの密が重なると、感染拡大リスクが高まります。これらの条件がそろう場所や場面を予測して、絶対に避けるようにしてください。



施設内の消毒は、手指がよく触れる場所を中心に清潔に保つことが大切です。

### <手指がよく触れる場所の例>

ドアノブ、手すり、テーブル、机、椅子、引き出し、電話機、エレベーター・コピー機などのスイッチ類、洗面台や蛇口、トイレの便座や流水レバーなど。  
※手指がよく触れる場所の消毒には、消毒用エタノール・次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

### <消毒の方法>

- 消毒を行う時は、換気を行い、マスク、手袋を装着してください。
- タオルなどに薬液を含ませて絞ってから拭いてください。(消毒しようとするものが濡れている時は水分を拭き取った後に行います。)
- 次亜塩素酸ナトリウムの場合は、消毒後、10分程度で水拭きしてください。
- スプレーボトルでの噴霧は、ウイルス飛散の可能性があり、吸引による健康被害もあり危険ですので注意してください。

### <消毒液の作り方(次亜塩素酸ナトリウムの場合)>

- 一般的に「塩素系漂白剤」(塩素濃度約5%)として販売されています。
- 製品の記載濃度をもとに、水道水で薄めて使用してください。

用途	濃度	希釈方法
感染者が出た場合の消毒	0.1%	500 mLのペットボトル1本の水に塩素系漂白剤を10 mL(ペットボトルのキャップ2杯)入れる
通常の消毒	0.05%	500 mLのペットボトル1本の水に塩素系漂白剤を5 mL(ペットボトルのキャップ1杯)入れる

※消毒対象の材質により、使用方法が異なることがありますので、製品に記載された「**使用上の注意**」をよく読んで使用してください。また、手荒れの可能性があるため、直接触れないよう、**手指の消毒には使用しないでください。**