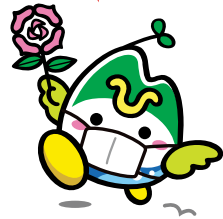


コロナに備えよう!

# ひたまるが教える 新型コロナウイルス 感染症対策



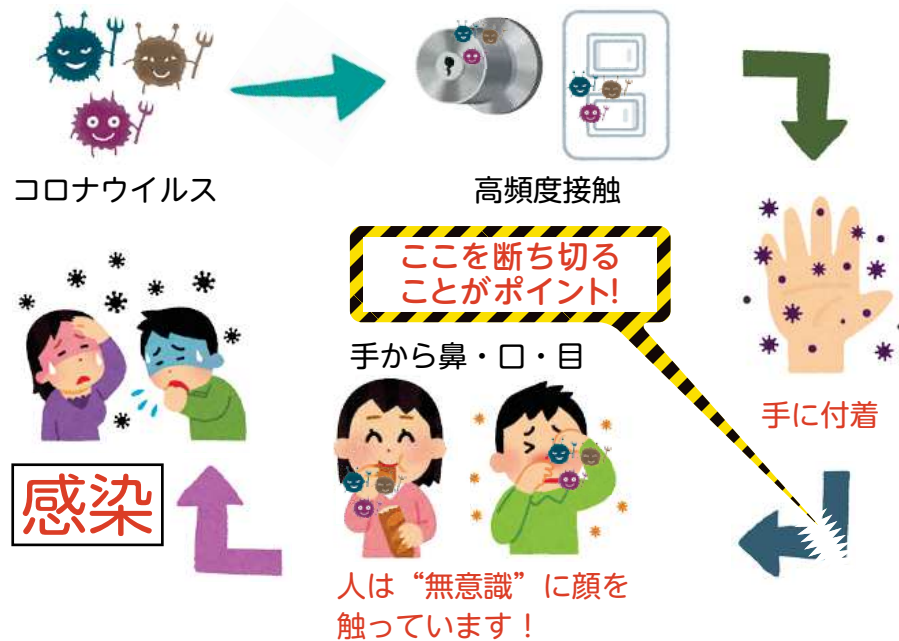
## 1. どうやって感染するの?



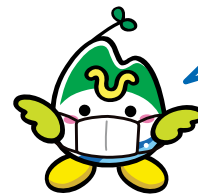
主な感染経路は「**飛沫感染**」と、特に注意しなければならない「**接触感染**」があります。



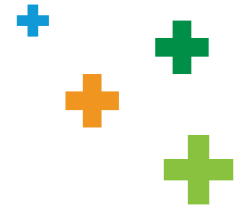
### 新型コロナウイルスの主な感染経路図



## 2. 感染しないためには?



「**かからない**」、  
「**うつさない**」ための、**新しい生活様式**  
を**実践**しましょう!

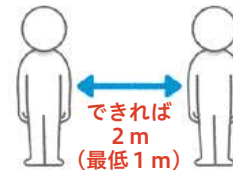


## 新しい生活様式の実践例

★厚生労働省が公表している「新しい生活様式」の実践例を参考に作成★

### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

#### ① 身体的距離の確保



#### ② マスクの着用



マスクには、他の人への飛沫感染を防ぐほか、手に付いたウイルス等の顔への付着を防ぐ効果もあります。

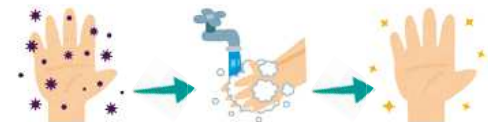
#### ③ 外出後は手や顔を洗う



手洗いは**30秒**程度かけて**水と石けん**で丁寧に洗う。

#### ★手洗いのすすめ★

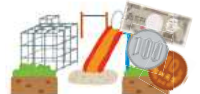
水と石けんウイルスは減らせます!



約**100万個** 石けんで**10秒** 数百個  
手洗いなし もみ洗い後流水で**15秒** 手洗い後

#### ★手洗いの5つのタイミング★

公共の場所から帰ったとき	咳やくしゃみ、鼻をかんだとき	ご飯を食べるとき 食前と食後に!	病気の人のケアをしたとき	外にあるものに触ったとき
--------------	----------------	------------------	--------------	--------------



## (2) 日常生活を営むうえでの基本的な生活様式

### ① 3密の回避

#### ★密閉



密閉・密集・密接が重なった場所への外出は避けましょう！

#### ★密集

#### ★密接

### ② こまめに換気

毎時2回以上の換気



換気しよう

換気の悪い密閉空間では、飛沫が短時間空気中に漂い、マスクと顔のすき間からウイルスが侵入する可能性が指摘されています。



### ③ 健康チェック、体温測定

同じ条件で検温することが大切です。安静時「夕方」に測るのが理想です。



付録の「健康チェック表」に毎日の体調を記録して、健康管理にお役立てください！



### ④ 共有部分のこまめな消毒

### ⑤ 十分な栄養と睡眠を



食事中的おしゃべりは控えめに

市では、除菌効果のある電解水も配布中です！



手で触れる共有部分（ドアノブ、トイレの流水レバー等）はこまめに消毒

## 3. 「感染したかも？」どこに相談すれば良い？

以下のいずれかに該当する場合は、**すぐ**にご相談ください。

息苦しさ、強いだるさ、高熱等の**強い症状**のいずれかがある。



高齢者や妊婦、基礎疾患がある人で発熱や咳等の**比較的軽い風邪症状**がある。



その他、発熱や咳等**比較的軽い風邪の症状**が続く。



相談先

帰国者・接触者相談センター（ひたちなか保健所内） ☎ 029-265-5515

受付時間 平日9時～17時

（茨城県庁内） ☎ 029-301-3200

受付時間 24時間対応（土日・祝日含む）

なお、上記目安はみなさまが相談・受診する目安で、検査については医師が個別に判断します。