

# 新型コロナウイルス感染症を予防するために

～家庭でできる感染予防の基本は、

こまめな手洗い、咳エチケット、症状のある時は外出を控えよう～

## ふだんからの感染症予防のポイント

### 1. 流水と石けんで、こまめに手を洗う

- ・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。
- ・手洗い後に手指消毒用アルコールを使うとさらに効果的です。

### 2. 咳エチケットを実施する

- ・咳の症状がある時は、周りの人へうつさないためにマスクを着用しましょう  
(マスクがない時は、ハンカチやティッシュや袖で口や鼻を押さえる)
- ・咳・くしゃみなどの症状のある人はできる限り、外出は控える



### 3. その他

- ・十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫の力を高める
- ・定期的に換気をしましょう

## 集団感染を防ぐために、3つの密を避けましょう

①「密閉空間」②「密集場所」③「密接場面」が、同時に重なるような場所は避けてください

## 家庭内での感染予防(家族を、看病するときに気をつけること)

症状がある家族とは、  
部屋を分けましょう

看病を行う人は、できるだけ  
1人に限定しましょう

できるだけ全員がマスクを  
つけましょう

こまめにうがい・手洗いを  
しましょう

日中はできるだけ  
換気をしましょう

ゴミは密閉して捨てましょう

取っ手・ノブなどの共用する部分を消毒しましょう

アルコールまたは、0.05%の次亜塩素酸ナトリウム(500mlの水  
にキャップ1杯の原液)で拭いた後に水拭き

汚れたリネン・衣類を洗濯しましょう  
(共用は避け、手袋・マスクをして家庭用洗  
剤で洗濯し完全に乾かしましょう。)



[一般社団法人日本環境感染学会]

★状況は変化しますので、詳しくは、厚生労働省・大阪府・泉南市ホームページ「新型コロナウイルス」等  
をご覧ください。

[令和2年4月6日一部改訂]