# 新型コロナウイルス あらためて 感染予防をしっかりと

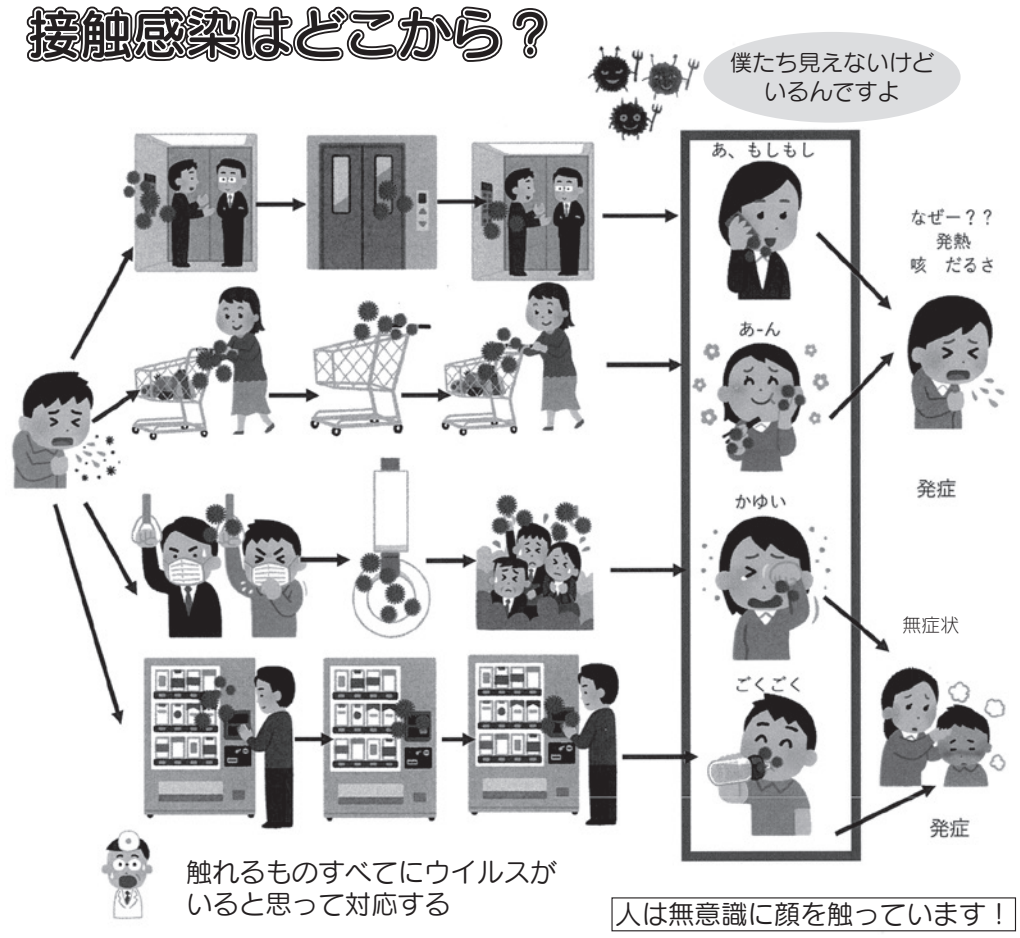
新型コロナウイルス感染症が拡大する中、2020年度はさまざまなイベントが中止や延期となり、班会や青空健康相談会などもほとんど休止となっています。

ワクチン接種がすすみ、これまでのように外出や活動の自粛をしないですむことを願うばかりです。しかし、これからも感染症とは付き合っていかなくてはなりません。この1年とくに感染予防には努めていることと思いますが、これからも徹底して行っていきましょう。

新型コロナウイルス感染症の主な症状は、発熱・せき・頭痛・だるさがありますが、症状がない人や軽い人がいます。潜伏期間は2～12.5日と言われています。発症前2日から人に移すことがあり、症状がなくても「移さない」「移らない」対応が必要です。大切なのは接触感染予防（手の衛生と触れる行動制限）と飛沫感染予防（正しいマスクの着用）です。

【※西都保健生活協同組合　健康づくり活動「感染予防を身につけましょう」より】

## 接触感染はどこから？



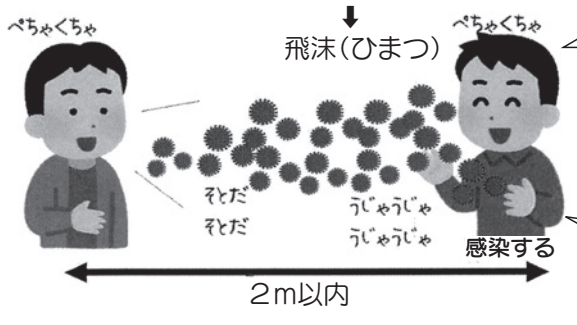

人は無意識に顔を触っています！
1時間に平均23回

人は無意識に顔を触っています。
意識して顔を触らないトレーニングをして、
触らないクセをつけることです！
そして、顔まわりを触る前に、手洗いや消毒を
すること。
正しい手洗い・消毒も身につけましょう。

そのうち目、鼻、口などの粘膜は
約44%を占めています！

## 飛沫感染を予防するためには…

〈飛沫感染とは〉ウイルス本体＋水蒸気
↓
飛沫（ひまつ）



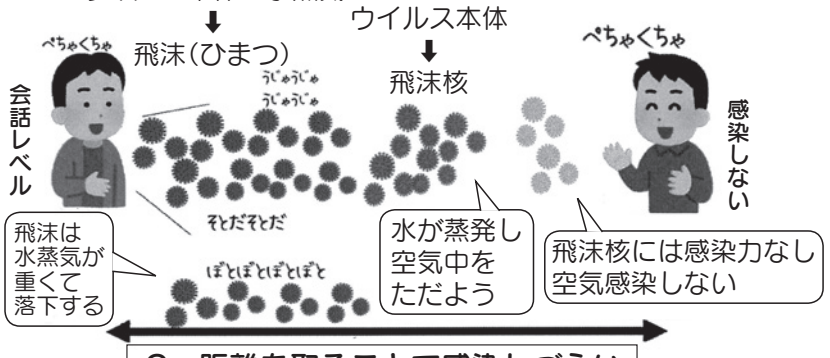

**予防のためにできることは？**
- お互いにマスクの着用
- 正しい方法でマスクを着用
- 距離を開ける

「咳エチケット」と
言われますが、咳など症状
がなくても感染する恐れが
あることがわかります。

〈飛沫核（空気）感染とは〉

ウイルス本体＋水蒸気
↓
飛沫（ひまつ）

ウイルス本体
↓
飛沫核




**2m距離を取ることで感染しづらい**

## 接触感染を予防するためには…

### 手洗いの5つのタイミング

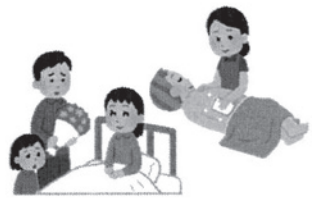
公共の場所から
帰った時

咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時

ご飯を食べる時

前と後！

病人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時

## 正しくマスクを着用しよう

鼻を隠そう

顎マスクは
汚れが付着するよ