

新型コロナウイルス感染症から身を守る行動をとろう

知らないうちに、拡めちゃうから。



<新型コロナウイルス感染症について>

- ・ まだはっきりしていないことが多い。
- ・ 感染しても 症状 が出ない場合があります、知らないうちに感染をひろめてしまう。
- ・ 高齢者や病気がある人は、重症化する危険性が高いため、より注意が必要。

<どうやってうつるか>

- ・ 感染者の飛沫(つば)のウイルスを吸い込んだり、ウイルスがついた手で、口や鼻をさわったりすることによってうつる。

☆ 私たち一人ひとりが、できることをしっかりやるのが大切。そのために、次のことを守りましょう。

<感染を予防するために守ること>

- すいみん、食事、運動などの生活リズムをととのえる。
- 正しい手洗いと、マスクをつける。 * ハンカチを、いつも身につけておこう。
- 顔やかみの毛をさわらない。 * 長いかみの毛はゴムや、ピンでとめましょう。
- 鼻水のついたティッシュは、すぐにすてるか、ふくろに入れて、ゴミばこにすてよう。
- 換気(空気の入替え)や消毒。
- 必要のない外出、3密をさける。

<正しい手洗い>

- 手洗いは、石けんで30秒かけて洗う。
- 手のひら、手の甲、指先、つめの間、指の間、親指のつけね、手首も洗う。
- 洗ったら、せいけつなハンカチでふく。
- つめを短く切る。



<せきエチケット>

- おおきなひまつ 1 2 m と ぶ
大きな飛沫(つば)は、1～2m飛ぶ。
- かんせん ひつよう
「感染しない、ひろめない」ために、マスクが必要。
- ① マスクを正しくつける。(口と鼻をおおう。)
 - ② ない時はティッシュやハンカチ、服のそででおおう。
 - ③ 手でおさえた場合は、手を洗う。



<3つの密をさける>

しゅうだんはっせい きけん たかまる
(集団発生の危険が高まる。)

- ① 換気の悪い「密閉」空間
- ② 多数が集まる「密集」場所
- ③ 間近で会話や発声をする「密接」場面



<工夫して、人とかがわる>

ぶんさんとうこう みっしゅう みっせつ つくらない くふう
(分散登校は、密集・密接を作らないための工夫。)

- ① こまめに換気。(1時間に5～10分。両側の窓を全開に。)
- ② 他の人と1～2mの距離(きより)をとる。(外でも、大人数で集まらない。)
- ③ 近くでの会話、向かい合わせで座ることをさける。(大声や食事中にも注意。)
- ④ 発熱やかぜ症状がある場合は、むりをせず休養しよう。

<感染者とその家族に対する差別や偏見をしない>

- みえないういるす ふあん さべつ へんけん おこる
○ 見えないウイルスへの不安から、差別や偏見が起こる。
- ただしいじょうほう さべつてき はつげん き
○ 正しい情報を伝えること、差別的な発言に気をつける。