**感染予防行動を続ける**



**a. 手洗い（あるいは手指消毒）**

▢ いろんな人が触ったものに触れたらすぐに手を洗う

▢ 石鹸と流水で手を洗う（手が洗えないときはアルコール消毒液）

▢ 指先と手のひらまで入念に20-40秒

▢ 手洗いの後は、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取る

参照）花王CM「あわあわ手あらいのうた<https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/song/>

＊英語、スペイン語、ポルトガル語、中国語、韓国語（字幕）版あり



**b. 咳エチケット**

▢ ２m以内に人がいないところで

▢ マスク・服の袖・ハンカチでおおう

▢ 鼻をかんだティッシュは蓋付ゴミ箱へ入れて手を洗う

　 蓋が無い場合は、ビニール袋へ入れて封をする



**c. 感染予防に安全な社会的距離を保つ**　​

​▢ ２m

​▢ 自分がいるところのリスクを確認

　これまで感染が確認された場所の共通点

　＝「３つの条件の重なるところ」

　（１）換気の悪い密閉空間

　（２）多くの人が密集（手が届くところに人）

　（３）近距離での会話や発声

**d. 身のまわりのウイルスから身を守る**

▢ 色んなところを触った手で、口や鼻を触らない

▢ ドアやスイッチ、机など頻回に手で触るところを消毒液で拭く

▢ 一番効果的なのは手をこまめに洗うこと

 **毎日の行動で自分と家族を守る**

|  |
| --- |
| **起床時：**  ▢ 家族全員の体調を確認する  ▢ 体温を測る  37.5 ℃以上→個人差があるため熱と共に普段との違いを感じる場合  ⇒**感染したかもと思ったらへ**  ▢ だるい・せきなどの症状→今日は家にいて様子をみる  ⇒**​感染したかもと思ったらへ**  ▢ しっかり朝ごはんを食べる​  ▢ 最新の感染症情報を入手する（不安になるような情報まで見ない） |
| **通勤途中：**  ▢ 人混みを避ける  ▢ いろんな人が触ったものに触れたあとは手洗い・手指消毒をする |
| **職場到着：**  ▢ 手を洗う  ▢ 手洗いを人に勧める  ▢ いろんな人が触った場所（ドアノブや⼿すりなど）をアルコールで拭き取り  捨てる  ▢ 他の人が触ったものに触れたあとは手洗い・手指消毒をする  ▢ 部屋を換気する（1時間に５−10分） |
| **人と会うときは：**  ▢ 会話で向き合う人と距離を保つ  ▢ 頻繁に部屋の換気をする |
| **ご飯を食べるときは：**  ▢ いろんなものを触った手でものを食べない  ▢ いつもより栄養に気をつける |
| **帰宅：**  ▢ 不要な寄り道を諦める  ▢ 行く場所はハイリスクかどうかを認識する  編集・加工して使用する際は、こちらをご記入ください。  （記載後、このボックスは削除して下さい）  ▢ 早めに寝る |

企画　COVID-19感染拡大への対応に関する兵庫県内看護系大学ネットワーク

編集【　編集者または機関のお名前　】、連絡先【　電話やメールアドレスなど　】　（　編集年月日　）