

新型コロナウイルスに感染しない・感染させないために

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、個人でできる予防対策を紹介します。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。

◆3つの条件の場所を避けよう

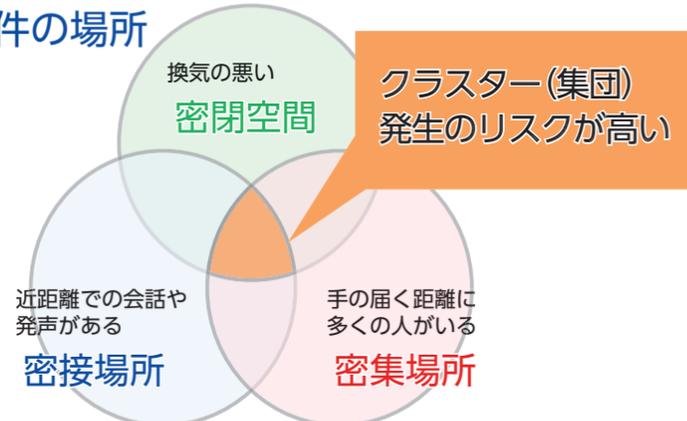
無症状または症状が軽い方が、本人が気付かないうちに感染を広めてしまう事例が多く見られます。

感染しない・感染させないためにも、①換気の悪い密閉空間、②近距離での会話や発声がある密接場所、③手の届く距離に多くの人がいる密集場所を避けましょう。

特に3つの条件が同時に重なる場所は、一度に多くの人が感染し、クラスター(集団)発生リスクが高いため、避けましょう。

また、共同で使う物品などは消毒しましょう。

3つの条件の場所



◆咳エチケット・手洗いを徹底しよう

●咳エチケット…咳があるときは、マスクを着用しましょう。マスクがない場合は、ティッシュやハンカチ、とっさのときは袖で口・鼻を覆いましょう。

●手洗い…外出先から戻った後や、多くの人が触れたと思われる場所を触った後などには、流水とせっけんによる手洗いをしましょう。アルコール消毒液を用いた手指消毒も効果があります。

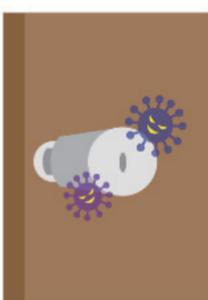
◆人がよく触れる場所の消毒をしよう

物に付着したウイルスは、しばらく生存します。

よく触れる場所は、1日1~2回、家庭用漂白剤で作った消毒液(右記消毒液の作り方)か、アルコール消毒液を含んだペーパータオルなどで拭きましょう。

漂白剤を使用した場合は、消毒後に水拭きしてください。

▼ドアノブ

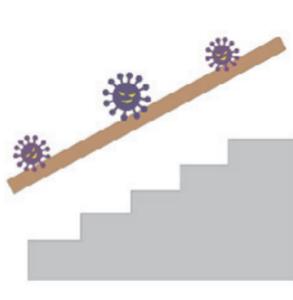


- ▶ リモコン、▶ トイレの流水レバー
- ▶ テーブル、▶ 便座 など

▼スイッチ



▼階段の手すり



◆家庭用漂白剤(※)を使った消毒液の作り方

※…主成分が次亜塩素酸ナトリウムのもの

物品の消毒用(濃度0.05%)



家庭用漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム5~6%)
5ml(ペットボトルのキャップ1杯)

◀ 500mlのペットボトルの水

◇おう吐物・ふん便処理時の濃度は、倍の濃さの0.1%にします。同量の水にキャップ2杯分の漂白剤を入れて作ります。

▶希釈したものは時間がたつにつれ効果が減っていきます。作る都度、使い切りましょう。

▶容器に消毒液と表示するなど誤飲に注意しましょう。

! 製品に記載されている「使用上の注意」を、よく読んでから使用してください。

◆定期的に換気をしよう

部屋のウイルス量を減らすために、日中は、1~2時間に一度、5~10分程度窓を大きく開けて、部屋の空気を入れ替えましょう。



◆咳・発熱等の風邪症状が見られる場合や感染が疑われる場合は、外出を避けよう

不要・不急の外出は避け、職場などは行かないでください。やむを得ず外出する場合は、マスクを着用しましょう。

●症状がある方を家庭で看護するときの注意点

風邪症状が出たときには、症状の程度が軽い場合であっても、新型コロナウイルス感染症の可能性を念頭において以下の点に注意しましょう。

- ▶ 患者の部屋を分ける、▶ 患者の看護は限られた人で行う、▶ マスクを着ける、▶ こまめに手を洗う、▶ 換気をする、▶ 共有部分を消毒する、▶ 食器やタオルなどの共有は避ける、▶ ごみは密封して捨てる、▶ 汚れた衣類・リネンは、手袋とマスクを着けて洗剤で洗濯し、完全に乾かす



感染予防・家庭看護について詳しくは、新宿区ホームページ(右図QRコード)からご覧いただけます。

また、地域センターや保健センター等の区施設等で「知って安心 新型コロナウイルス感染症予防」のチラシを配布しています。



下記の症状に該当したら…

直接医療機関を受診せず、必ず「帰国者・接触者電話相談センター」にご相談ください。

▶ 37.5度以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)

▶ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※ 高齢者や基礎疾患のある方は、上記状態が2日以上続く場合はご相談ください。

※ 妊娠中の方は、念のため、早めにご相談ください。

◇ 帰国者・接触者電話相談センター(区保健所)

☎(5273)3836 月~金曜日午前9時~午後5時

◇ 帰国者・接触者電話相談センター(東京都)

☎(5320)4592

▶ 月~金曜日午後5時~翌午前9時

▶ 土・日曜日、祝日は終日受け付け