

しんじゅくコール ☎03-3209-9999  
土・日曜日、夜間もご案内  
受付時間:午前8時~午後10時  
FAX 03-3209-9900

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。

### 新型コロナウィルス感染症関連情報臨時号

- 2-3面
  - ▶新型コロナウィルス感染症関連の区の対応等(各種相談・支援)
  - ▶区税・保険料・公共料金等の支払い猶予の特別措置
  - ▶国制度 学校の休校等にかかる費用補償
- 4面
  - ▶風邪の症状があるときや感染が疑われるときの対処法

## 新型コロナウイルス感染症の拡大防止にご協力ください

### 日頃の行動から

# 感染症 予防対策を



都内で感染が多数報告されている新型コロナウィルス感染症の拡大防止のため、一人一人が基本的な感染症予防対策を行うことが大切です。

今号では、1・4面で感染症の予防対策や基礎知識等を紹介しています。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862・FAX(5273)3820へ。

2・3面では、新型コロナウィルス感染症関連の区の対応等を紹介しています。

#### ◆ 咳エチケット・手洗いを徹底しよう

●咳エチケット…咳がある時は、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、とっさの時は袖で口・鼻を覆いましょう。



●手洗い…外出から戻った後や、多くの人が触れたと思われる場所を触った後などには、下図を参考に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。



#### ◆ 健康を維持しよう

定期的で栄養バランスの取れた食事と睡眠・休養を取り、体の抵抗力を高めましょう。

特に、持病のある方は、悪化しないよう気を付けることも大切です。



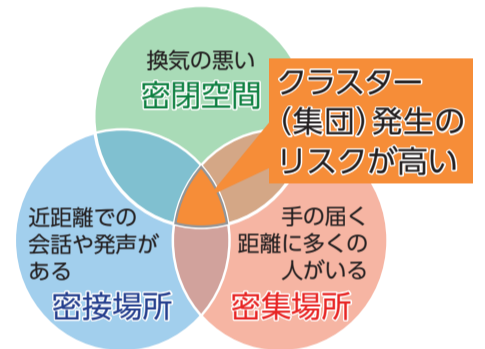
#### ◆ 3つの条件の場所を避けよう

無症状または症状が軽い方が、本人は気づかずに感染を広めてしまう事例も多く見られます。

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。

3つの条件が同時に重なる場所は、同時に多くの人が感染し、クラスター(集団)が発生するリスクが高いため、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



#### ◆ 定期的な換気をしよう

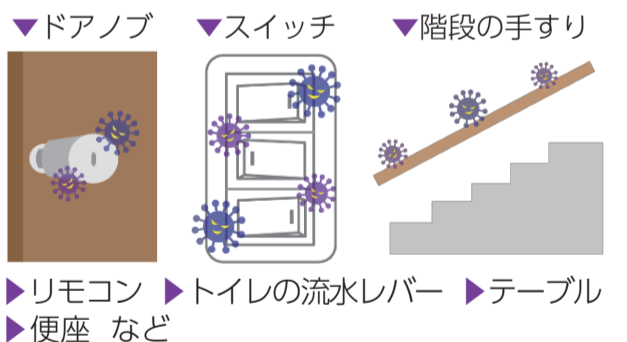
部屋のウイルス量を下げるために、日中は1~2時間に一度、5~10分程度窓を大きく開けて、部屋の空気を入れ替えましょう。



#### ◆ 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。

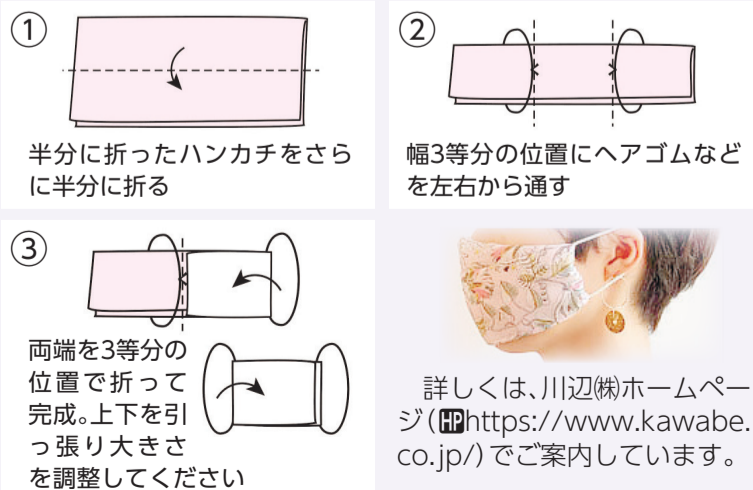
よく触れる場所は、1日1~2回、家庭用漂白剤で作った消毒液(下記参照)か、アルコール消毒液を含んだペーパータオルなどで拭きましょう。漂白剤を使用した場合には、消毒後に水拭きしてください。



#### 市販のマスクが手に入らない場合は参考に

##### ハンカチマスクの作り方

ハンカチや服飾雑貨を取り扱う川辺(株)(本社/新宿区)が、ハンカチを使ったマスクの作り方を紹介しています。



詳しくは、川辺(株)ホームページ(<https://www.kawabe.co.jp/>)でご案内しています。

#### ご家庭での消毒にお役立てください

##### 家庭用漂白剤(※)を使った消毒液の作り方

##### 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▶

※…主成分が次亜塩素酸ナトリウムのもの

- ▶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。

おう吐物・ふん便処理時の濃度は、100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。

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。