

## 新型コロナウイルス感染症の対策として、今できること

新型コロナウイルス感染症予防のためには

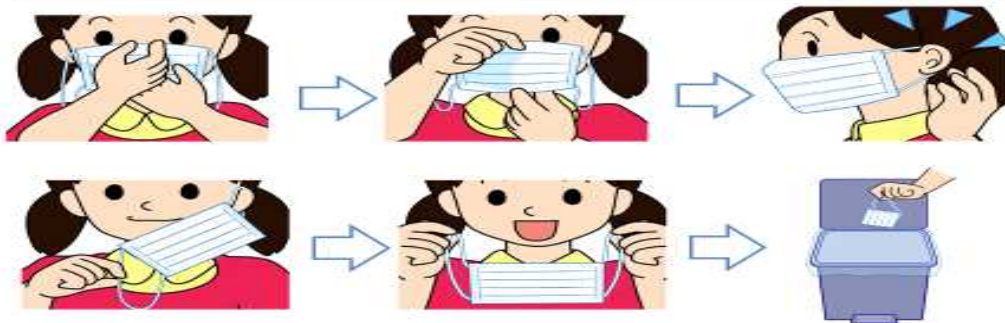
- 3密を避ける「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集空間」「近距離で会話する密接場面」
- 十分な睡眠や、栄養(バランスの良い食事)を摂り、体調を整えましょう。
- 登校時や外出から戻った時や食事の前、トイレの後は、水道水と石けんによる20～30秒をかけた正しい手洗いを、こまめにしましょう。
- 咳エチケットとして、咳やくしゃみが出る場合は、マスクを着用しましょう。マスクがない場合は、ティッシュやハンカチ、服の袖口で、口や鼻を覆いましょう。
- 1時間に1回3～5分窓を全開にして、室内の換気をよくしましょう。
- アルコール消毒を正しい手洗いのように、手のひら、手の甲、指の間・指を1本ずつ、親指をねじるように、指先・爪の間、手首も 20秒かけて消毒



### 正しい手のあらいかた



### マスクのつけ方・外し方



付け方→①マスクを顔に当て、鼻・頬のカーブに合わせてワイヤーを折り曲げる②鼻からあごの下まで、マスクをしっかり伸ばす③顔とマスクがぴったり付くようにする  
外し方→①ゴムの部分を持って外し表面には触らない②蓋付きのゴミ箱に捨て、手を洗う

## マスクがないときに

# せきが出そうになったら

ハンカチや  
ティッシュで  
口をおおう



服のそでで  
口をおおう



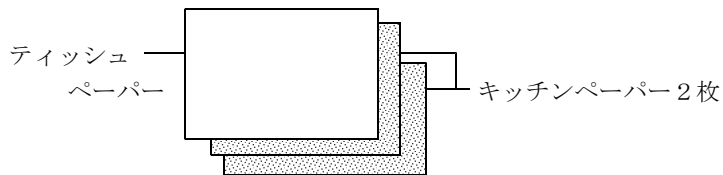
## せきエチケット

## マスクがなかなか手に入らないとき

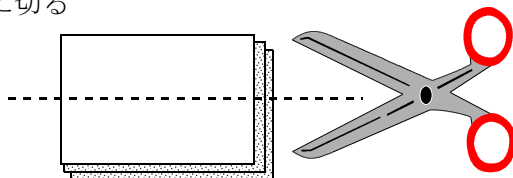
香港大学の科学者が考えた紙で作る臨時のマスク（2枚分）

作業前に手と道具をきれいにする

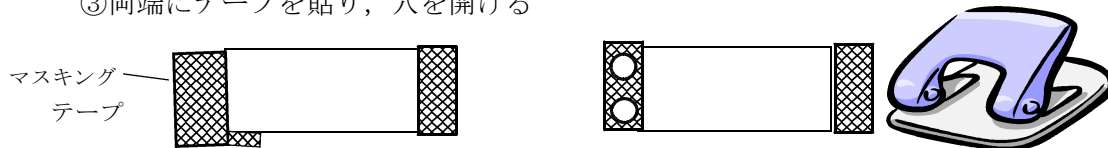
①キッチンペーパーとティッシュペーパーを重ねる



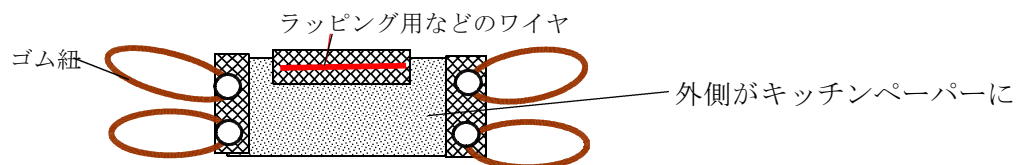
②半分に切る



③両端にテープを貼り、穴を開ける



④鼻に合わせるためのワイヤを付け、穴にゴム紐を通す



## せきが出た後は

### せきエチケット

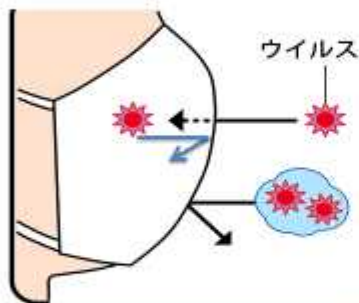


使ったティッシュは  
ごみ箱へすてる



口をおおった  
手は洗う

## マスクの働き



ウイルスが外に飛び散るのをふせぐ。体の中に入ってくるのをあるてい度ふせぐ



冷たい空気のしげきを  
やわらげ、のどをかんそ  
うからふせぐ

## 正しいうがいのしかた



## ノロウイルスが含まれた汚物の処理

**準備するもの**

- 塩素系漂白剤
- ペーパータオル (新聞紙)
- 使い捨て手袋
- 専用バケツ (塩素系漂白剤を薄めるために使用)
- ビニール袋

マスク

エプロン、白衣

①ペーパータオルで外側から静かに汚物を拭き取る

②拭き取った物をビニール袋に入れ、次亜塩素酸ナトリウム水溶液\*を注ぐ

③汚物があつたところとその周りを次亜塩素酸ナトリウム水溶液をしみ込ませたペーパータオルで拭き取る

④使用した手袋などもビニール袋に入れて処分する

⑤しっかり手洗いとうがい、換気を行う

\*0.1%次亜塩素酸ナトリウム水溶液は、塩素系台所用漂白剤（5%）の原液10mLを500mLの水で薄めたもの