

## ◆ 新型コロナの予防のポイント ◆

### ① その場に応じたマスクの着用や 咳エチケットの実施

医療機関・高齢者施設を訪問する時や混雑した場所では、マスクの着用を！ せき、くしゃみは人にむかってせず、とっさに出そうなときは顔をそらして、ティッシュなどで口と鼻をおおひましょう。

### ② 換気、3つの密 (密集・密接・密閉)の回避

窓を閉め切りがちな夏場・冬場も、換気の実践を！

### ③ 手洗いは日常の生活習慣に

帰宅時や食事前等は、こまめな手洗い、手指消毒を！ 石けん、流水を使って、手のひらから手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかりと洗います。洗った後は、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かします。

### ● 体調が悪いときには

仕事や学校を休むなど、体調回復に努めましょう。

### ● 体調不良時への備え

コロナ抗原検査キットや解熱鎮痛剤などの常備薬、1週間分程度の食料を準備しておくことと安心です。

### ● 病院を受診するときは

かかりつけ医やお近くの医療機関に事前に連絡し、不織布マスクを着用するなど感染防止対策を徹底した上で受診してください。



## ◆ 自分や家族が新型コロナに感染したときのポイント ◆

### ① 窓を開けて換気

共用スペースや他の部屋も頻りに換気を！



### ② 部屋を分ける

可能な範囲で部屋を分けましょう！お世話はできるだけ限られた方で行い、接触する時間をなるべく短くするようにしましょう。

※心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

### ③ 共用スペースの消毒

手で触れる共用部分を消毒しましょう/ドアノブ、手すり、スイッチなどの共用する部分は、消毒用アルコールで拭きましょう。また、タオルなどの共用はやめましょう。

### ④ 手洗い等の手指衛生

石けんを使い、流水でこまめに手洗いをしましょう！アルコール消毒も有効です。

### ⑤ マスクを着用

感染した家族に接する時や外出するときは、マスクの着用を！

※乳幼児のマスク着用には注意が必要です。  
特に、2歳未満へのお子さんへのマスクの着用はやめましょう。

### ⑥ ゴミの処理

くしゃみをする時に使ったティッシュなどは、すぐゴミ箱へ！ゴミ袋は必ず密閉して捨てましょう。

### ⑦ 水分と睡眠を十分にとる

汗をかいたときや脱水症状の予防のためにも、こまめに水分を補給しましょう。水分はお茶やスープでも。

# 保存版

### ● お子さんの観察ポイント

**こどもは自らの体調不良の意思表示が十分にできません。  
入念に健康状態をチェックしましょう。**

- 機嫌、食欲、呼吸のようすなどを観察してください。機嫌がよく、食欲があり、顔色が普通であれば基本的に心配いりません。慌てずに様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。
- 夜間や休日の受診の判断に迷った場合は、ウェブサイト(「こどもの救急」)や、電話相談窓口(「こども医療相談」#8000)をご利用ください。

### ● 感染された方は



**発症後5日を経過し、かつ、症状軽快から24時間経過するまでの間は、  
外出を控えることを推奨(※2)**



**10日間が経過するまでは、マスク着用や重症化リスクの  
高い方との接触を控えることを推奨**

(※1)無症状の場合は検体採取日を0日目とします  
(※2)やむを得ず外出する場合は、症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底してください

### ● お世話をする方や同居家族の方は

特に5日間は注意してください。7日目までは発症する可能性がありますので、混雑した場所を避け、マスクを着用しましょう。