

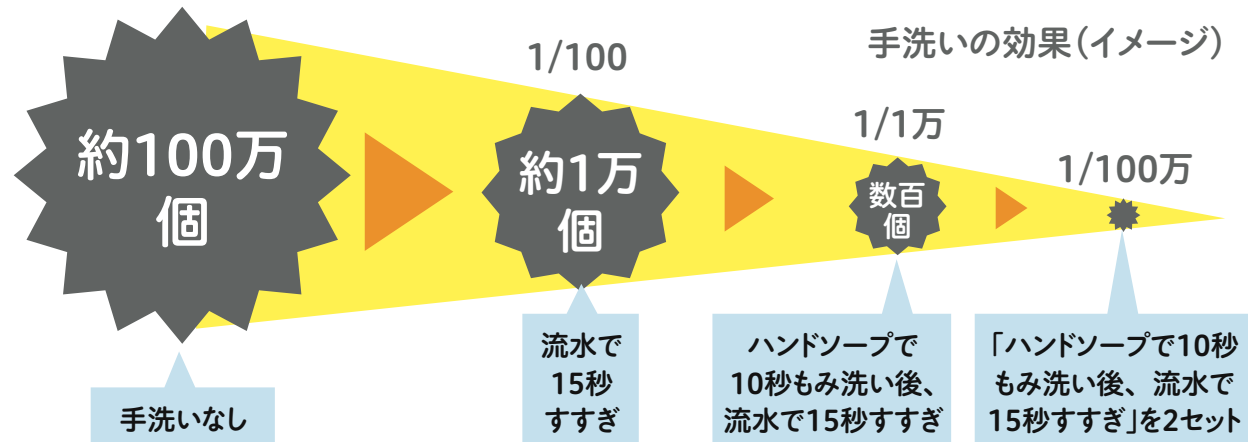
正しくできている？ あなたの感染予防

今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行の可能性がありますが、どちらも主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。一人ひとりがこれまで実施してきた感染防止対策を改めて見直しましょう。

☎健康推進課感染症グループ ☎3987-4182

手洗いはしっかり！

水とハンドソープを使って手洗いを丁寧に行うことで十分にウイルスを除去できます。手洗いの後はアルコール消毒液を使用する必要はありません。手洗いができない状況では、アルコール消毒をしましょう。ただ単に消毒液をつけるだけでは不十分です。ポンプをしっかり押し切ったうえで、指先・指の間・手首まで丁寧に乾くまで擦りこみましょう。アルコールが乾いたときに効果が発揮されます。



手洗いの5つのタイミング

- 公共の場所から帰った時
- 咳やくしゃみをしたり、鼻をかんだ時
- ご飯を食べる時
- 病気の人のケアをした時
- 外にあるものに触った時

身のまわりを清潔に

●食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらす。



●手すりやドアノブなどは、次亜塩素酸ナトリウムを0.05%に薄めた液をペーパータオルにしみこませてふく。



●テーブルなどは、家庭用洗剤を使って消毒する。



0.05%液の作り方
水1ℓに市販の塩素系漂白剤を付属キャップに1/2杯が目安。

避けよう！3つの密

密閉

- 1時間に2回以上、風の流れるよう2方向の窓を数分間全開にしましょう。
- 窓が1つしかない場合はドアと窓を開けましょう。扇風機や換気扇を併用すればさらに効果が上がります。
- 通常のエアコンは空気を循環させるだけで、換気はしていません。別の方法で換気をしましょう。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気量が換気量に比べて少ないです。
- 乗用車やトラックなどのエアコンは「内気循環モード」ではなく「外気モード」にしましょう。

密集

- ほかの人とは、お互いに手を伸ばして届かない2メートル以上の距離を取りましょう。
- スーパーのレジなどで列に並んでいるときは、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。
- 飲食店の座席は隣の人と一つ飛ばしに座ったり、真向かいではなく互い違いに座り距離を確保しましょう。

密接

- エレベーターや電車内など人と人の距離が近い場合は、会話や携帯電話の通話は慎みましょう。
- 家族以外の多人数の会食などは避けましょう。
- 多人数かつ室内で呼吸が激しくなる運動を行うことは避けましょう。
- 喫煙も近くにいる人と「密」にならないよう注意しましょう。

家族が感染！？ 看護のこと考えていますか

家族に感染の疑いがある場合は、看護する側も気を付ける必要があります。

心がける8つのポイント

- 1 看護する人を決めましょう。
可能であれば看護する人を1人決め、ほかの家族は不必要に接触しないようにしましょう。
- 2 使い捨てのマスクや手袋を着用しましょう。
- 3 看護する人や同居者も毎朝夕の検温をしましょう。
- 4 患者さんが休養する環境を整えましょう。
可能であれば個室で休養しましょう。患者さんは使い捨てマスクを使用し、毎日交換します。使用したマスクや鼻水などのついたティッシュは密閉して捨てましょう。患者さんが使うタオルやコップなどは、ほかの家族と分けましょう。
- 5 看護した後は、マスクや手袋をはずし、手を洗いましょう。
- 6 ごみの捨て方に気を付けましょう。
看護に使用したマスクや手袋は、ほかの人が触れないよう使用後はすぐにビニール袋などに入れ密閉して捨てましょう。
- 7 患者さんが使った食器や衣類は、通常通りに洗えます。
食器や衣類に触った後は手を洗いましょう。
- 8 患者さんや家族がよく触れる場所を清掃・消毒しましょう。
ドアノブ、スイッチ、手すり、テーブル、椅子、トイレの流水レバー、便座などを中心に清掃・消毒をしましょう。

発熱などの症状が出たら？

感染拡大を防ぐために事前に電話を！

かかりつけ医がいる場合 → かかりつけ医に電話で相談してください。

かかりつけ医がいない場合や相談先に迷う場合には → 東京都発熱相談センター **24時間対応** ☎5320-4592へ相談してください。

感染予防や心配な症状が出たときの対応など一般的な相談

- 東京都新型コロナコールセンター ☎0570-550-571 (毎日午前9時～午後10時)
- 池袋保健所電話相談窓口 ☎3987-4179 (平日午前9時～午後5時)

正確に伝えるために

電話をする前に振り返り、メモしておきましょう。

- Q.「3つの密」の状態で過ごす時間があったか。
- Q.発熱症状のある人が身近にいたか。
- Q.いつから、どんな症状があったか。