

感染症の発生・まん延に注意しましょう！

感染拡大防止のための「新しい生活様式」実践例

●**外出は控えめに** 感染が流行している地域は避ける。誰とどこで会ったかメモする。

●**3密を避ける** 人との距離は、2m（最低1m）空ける。遊びに行くなら屋内よりも屋外を選ぶ。会話をする際は真正面を避ける。

●**換気** 1～2時間に1回、5～10分部屋の空気を入れ替える。

●**咳エチケット** 外出時、人と会う時はマスクを着用する。

●**手洗い** 帰宅したら、手や顔を洗い、着替え、シャワーを浴びる。手洗いは30秒かけて、水と石鹸で洗う。

●**健康管理** 毎朝の体温測定、発熱や風邪症状のある時は無理せず休む。

●**買い物** なるべく通販を利用する。一人またはすいている時間帯に。電子決済を利用。

●**友人との交流** 電話やメール、ビデオ通話を利用。飲み会はオンラインで。

●**娯楽・スポーツ** すいている時間、場所、少人数で。狭い距離での長居はしない。十分な距離を保つ。

●**電車やバスの利用** 会話は控えめに。混む時間帯は避けて。徒歩や自転車を利用。

●**冠婚葬祭などの行事** 多人数での会食は避けて。体調が悪い時には参加をしない。

●**働き方** テレワークやローテーション勤務。オンラインでの会議や名刺交換。

環境消毒 家族がよく触れる場所（ドアノブ・レバー・スイッチ・リモコン・テーブルなど）を1日1回以上消毒します。

ご家庭にある洗剤や塩素系漂白剤で消毒薬を作ることができます

水 500ml + 洗剤や漂白剤 小さじ1杯(5ml)
またはペットボトルキャップ1杯

住宅・家具用・台所用洗剤(界面活性剤)

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)

- 製品に含まれる「界面活性剤」が新型コロナウイルスを効果的に除去できます。
- 製品のラベルやウェブサイトで成分の界面活性剤が確認できます。(NITEウェブサイトで製品リスト公開)
- 用途に合った洗剤を使用し、噴霧や手指消毒には使用しないでください。
- 作り置きした液は効果がなくなるので、その都度使い切りましょう。

- 皮膚や粘膜への影響があるため、加湿器等に入れての噴霧や手指消毒には使用できません。
- 時間が経つと効果が減るため、1ヶ月を目安にご使用ください。子どもの手の届かないところに保管してください。
- ※**次亜塩素酸水**は、次亜塩素酸ナトリウムとは別のもの、専用の水溶液を薄めて使用しますが、新型コロナウイルスへの効果は実証されていません。

感染症は、換気や消毒、人との距離や空間などに気をつけることによって感染拡大を防止することができます。また、生活習慣を整えることで免疫力を高めて、感染症にかかりにくい体を作りましょう。感染症や健康に関してご心配なことがありましたら地域保健課までお気軽にご相談ください。

入間市健康福祉センター地域保健課 ☎04-2966-5513 FAX04-2966-5514