

# 感染症の発生・まん延に注意しましょう！

3つの**密**を避けましょう！

①換気の悪い  
密閉空間



②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



3つの条件がそろった場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い！

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には  
消毒などを行ってください。

## 換気・生活

●部屋のウイルス量を下げするために十分な換気を行います。1～2時間に1回、5～10分程度、窓を大きく開け、室内の空気を入れ替えます。

●症状がある人とは、できる限り部屋を分けましょう。可能であれば看病する人は1人に限定しましょう。同じ部屋などで1～2m以内で接する時にはマスクをしましょう。

●症状がある人と一緒に食事をする時には、食器の共用は避け、気になる場合には熱湯または消毒液に10分程度浸した後に洗いましょう。

●症状がある人の唾液や痰のついたティッシュなどは別にして捨てましょう。

●症状がある人の入浴は最後にしましょう。

●看病する人も毎日検温を行い、感染症状が出てないかなど、健康管理に十分に気を付けましょう。

## 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。

**家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を使い、消毒薬が作れます。**

使用目的	濃度※	作り方(水2ℓにつき)
水拭き	0.05%	ペットボトルキャップ4杯
汚物処理	0.1%	ペットボトルキャップ8杯

※濃度5%の場合です(商品によって濃度が異なるため確認を)。

- スプレーでの使用は目に入る恐れがあるのでやめましょう。
- 皮膚や粘膜につかないようにしましょう。
- 金属部分が錆びるおそれがあるため、10分後に水拭きをしてください。
- 時間が経つにつれて効果が減るため、作り置きは避けましょう。
- 誤飲しないように表示して、子どもの手の届かないところで保管しましょう。

感染症は、換気や消毒、日常生活での行動に気を付けることによって感染の拡大を予防することができます。人との距離や空間などに気をつけ、うつらない、うつさないように心がけましょう。

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。