

飛沫感染・接触感染に注意!



新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染・接触感染に注意が必要です。



しぶき

飛沫感染

●咳エチケットの徹底

「咳エチケット」は咳やくしゃみをするときに、飛沫によって他人に感染させないため、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえることです。



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で
口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

さわる

接触感染

●こまめに手洗い

水とハンドソープで、
ウイルスは
減らせます!



人は、“無意識に”
顔を触っています!

1 時間に平均 23 回



そのうち、目・鼻・口などの
粘膜は、4 割を
占めています!

(参考文献) Yen Lee Angela Kwok, Jan Graiton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1;43(2):112-114

●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、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後!

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



発行元

和光市 健康保険医療課 ヘルスサポート担当 (☎048-424-9128)

裏面もご覧ください

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

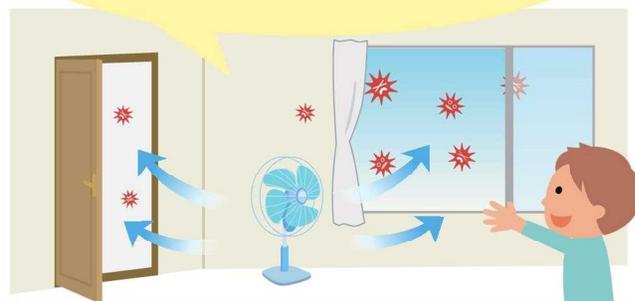
「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と
十分な距離を取る!



窓やドアを開け
こまめに換気を!



屋外でも密集するような
運動は避けましょう!

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫



飲食店でも距離を取りましょう!

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る



会話をするときには
マスクをつけましょう!



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!

