

冬の新型コロナウイルス感染対策

新型コロナウイルス感染者が増加してきています。また、重症化リスクの高い高齢者の新たな感染が増えてきています。感染拡大防止のため基本的な感染対策をしっかりと行うことが大切です。

1. マスクの着用

正しいマスクの着用



隙間を作るとくしゃみなどの際に出るしぶきが周りに飛散しますので、隙間をなくすようにしましょう。

2. 手洗い

正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料より



手洗いすべき5つのタイミング

- ① 外出先からの帰宅
- ② 調理前
- ③ 食事前
- ④ トイレ後
- ⑤ 掃除・ゴミ出しの後

手洗いで洗い残しやすい部分



指先、指のつけ根など洗い残しやすい部分を意識してていねいに洗きましょう。

※水とせっけんがないときには、アルコール消毒をしましょう。

★身の回りのモノ(ドアノブ・照明スイッチ等)を消毒することで、手指につくウイルスを減らすことが期待できます。

| | |
|-----------|--|
| 塩素系漂白剤 | 「次亜塩素酸」の酸化作用などにより、ウイルスを破壊し、無毒化する |
| 洗剤(界面活性剤) | 家庭用洗剤の主成分である「界面活性剤」はウイルスの「膜」を壊すことで無毒化する |
| アルコール | 濃度70%以上95%以下のエタノール ※70%以上のエタノールが入手困難な場合には、60%台のエタノール可 |

参考: 新型コロナウイルス対策ポスター「新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう」

3. うがい



うがいのコツは、まず『ブクブク』と口をゆすいでから、のどの奥で『ガラガラ』を繰り返すことです

外から帰ってきたら必ず「うがい」をしましょう。
うがいの基本は「ブクブク」うがいと「ガラガラ」うがいです。

4. 換気

◆「寒くても換気は必要！」快適な冬の換気方法

換気の悪い空間は、新型コロナウイルスの感染リスクが高まります。換気によって空気中のウイルスを外に出すというのが基本的な対策です。

◎密閉を避ける

・寒い時期の換気は家のキッチンなどの換気扇など常に回しておく。

機械換気(24時間の自動換気システム)も効果あり。

・暖房をつけながら、窓を少し開けて、常時換気しておく。

室温を保ちながら(室温18℃以上)換気することができる

・外気を徐々に室内に取り込む「2段階換気」をする。

例えば、人が滞在していない部屋などの窓を開けて少しずつ外気を取り込む。同時に滞在している部屋のドアを開けるなどして、滞留していた空気を室外に出すことも重要。

◎湿度も注意(室内の湿度を40%以上に保つと良い)

窓を開けると湿度が下がるので注意が必要です。湿度が低い空間ではウイルスが飛散しやすくなるため、湿度を保つことが重要です。

一般的に湿度が下がることで、のどの粘膜の働きが弱くなってしまうため、加湿器の使用や洗濯物の室内干しなど保湿対策もポイントです。