

お知らせ
info

感染症にかからない! うつさない!

新型コロナウイルスの感染拡大防止に気を付けましょう!

問 保健介護課 保健係 内線 3113

新型コロナウイルスの感染が国内の複数地域で確認されています。また、愛媛県内においても、感染者の報告がありました。

まずは、各自でできるせきエチケットや手洗いなどの感染症対策を行うことが重要です。また、アルコールを用いた手指消毒や、室内を適切な湿度に保つ(50~60%)ことも効果的です。

発熱やせきなどの症状がある場合は、できるだけ外出は控えてください。どうしても外出しなければならない場合は、マスクを着用し、人の多いところは避けましょう。

対策
1

せきエチケットを守りましょう

咳やくしゃみをするときは、マスクを着用する、ハンカチやティッシュで覆ってする、服の袖で覆ってすることにより、そこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。



対策
2

手洗いをしましょう



対策
3

環境消毒をしましょう

1日1回~2回、ドアノブ、テーブル、てすり、スイッチなど、手のよく触れるところは、アルコール消毒をしましょう。

対策
4

換気をしましょう

部屋のウイルス量を下げするために、日中は2~3時間ごとに窓や扉を開けるなどして、部屋の空気を新鮮に保ちましょう。



感染症にかからない、うつさないためには、複数の対策を組み合わせることが大切です。「できるだけ感染のリスクを下げていく」という考え方に基づいて、1つ1つの対策を確実にいきましょう!

普段の生活で免疫力アップ!

- ストレスを溜めこまない
- 生活リズムを整える
- バランスの取れた食事を心がける
- 適度な運動をする
- 乾燥に注意する

