

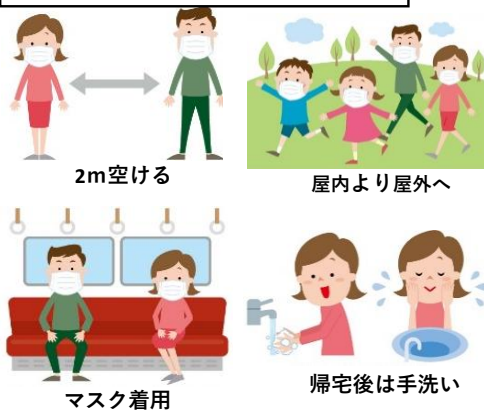
千早赤阪村のみなさん いかがお過ごしですか？

住民の皆様には、新型コロナウイルス感染拡大防止に努めていただき深く感謝いたします。緊急事態宣言の解除は「終わり」ではなく、新型コロナウイルスとの闘いの第2章の「始まり」です。新型コロナウイルスに負けない取り組みを、共に進めていきましょう。

感染から身を守り、感染拡大を防ぐ

感染防止の3つの基本

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い



～感染防止のために「新しい生活様式」を～

具体的な生活様式の例



- ☆人との距離はできるだけ2m（1m）あける。
- ☆遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- ☆会話をする際は可能な限り真正面を避ける。
- ☆外出時、屋内にいるときや会話をするときは症状がなくてもマスクを着用。
- ☆家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。
- ☆手洗いは30秒かけて流水と石けんでいねいに洗う。（アルコール手指消毒薬の使用も可）
- ☆毎朝、体温測定を行い、健康状態をチェックする。

参考：厚生労働省HP「新型コロナウイルス感染症について」

暑い季節がやってくる！エアコンで快適に・・・

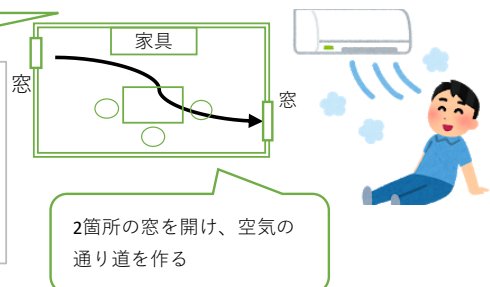


でも新型コロナウイルス感染対策で意外な落とし穴

気温30℃を超える日も増え、いよいよエアコンを使う機会も増えてきます。しかし、ほとんどのエアコンは換気をしてくれません。新型コロナウイルス感染症対策に換気は必須です。一体、どうすれば？

窓を開けて上手に換気！

対角の2か所の窓を開けることで、空気の通り道ができて効率的な換気ができます。1時間に5分～10分程度の換気が理想とされています。



手洗い見落としチェック！



洗っていない手にはウイルスや雑菌がいっぱい！そのまま目や鼻、口を触ると、そこから病原体が侵入し感染してしまいます！



新型コロナウイルスから身を守る・他の人にうつさないための基本は手洗い（とマスクの着用）です！

石鹸をしっかり泡立て、30秒程度かけて洗い、流水で流しましょう！



家に帰った時
マスクを触った時・
外した時

手洗い7つのタイミング



外にあるものに
触った時



トイレの前後



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる前
ご飯を食べた後



病気の人へのケアを
した時



調理前、調理中

参考：厚生労働省HP「新型コロナウイルス感染症について」

こんなところが見落としやすい！

洗い残しやすい部位

▼手の甲



特に洗い残しやすい

▼手のひら



洗い残しやすい

時計や指輪も外して石けんで洗い、流水でしっかり流しましょう！
清潔なタオルやペーパータオルなどでよく拭き取って乾かします。



「厚生労働省」新型コロナ
ウイルス感染症について

遅らせないで！！
子どもの予防接種



～新型コロナウイルス感染症が気になる保護者の方へ～
赤ちゃんの予防接種を遅らせると免疫がつくのが遅れ、
重い感染症になる危険性が高まります。お子さまの健康
が気になる時だからこそ、必要な時期に受けましょう。

【千早赤阪村 健康福祉課】