新型コロナウイルス新規感染者　増加

感染対策を徹底しよう!　　マスクは必ず着けよう!

一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の３つの基本①身体的距離の確保，②マスク着用，③手洗い

- □　人との間隔は，できる限り２ｍ（最低１ｍ）空ける
- □　会話をする際は，可能な限り真正面を避ける
- □　会話をするとき，人との間隔が十分に取れない場合は，症状がなくともマスクを着用する
- □　家に帰ったらまず手や顔を洗う
- □　手洗いは３０秒程度かけ，水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒剤の使用も可）

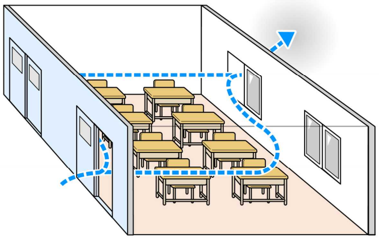
新型コロナウイルス感染症は，３つの条件と「大声」が重なる場で集団感染のリスクが高まります。

- ・換気の悪い密閉空間（密閉）
- ・多数が集まる密集空間（密集）
- ・間近で会話や発声をする密接場面（密接）

換気の徹底

①常時換気の方法
廊下と窓側を対角に開けましょう。
窓を開ける幅は１０ｃｍから２０ｃｍ程度
廊下の窓を開けることも必要です。

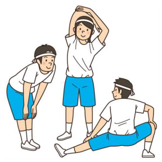
②常時換気が困難な場合
こまめに（３０分に１回以上）数分程度，窓を全開にしましょう。



食事の場面

飛沫が飛ばないよう間隔を空けて席に座りましょう。また，十分な距離が取れなければ会話を控えましょう。
食事後に話をするときは，必ずマスクを着用しましょう。

抵抗力を高めよう



・十分な睡眠

□　寝る直前のスマホは控えよう　　　　□　朝日を浴びて１日をスタートしよう

睡眠不足は免疫力の敵！
体をメンテナンスする大切な時間でもあるので，早寝早起きを心がけましょう。

・適度な運動

□　散歩や軽い運動を取り入れてみよう　　□　部屋の大掃除，家の手伝いをしよう

運動不足が続くと免疫力もダウンします。
筋肉を動かして体温を上げ，免疫力の働きを助けてあげましょう。

・バランスの取れた食事

□　野菜も肉もバランスよく食べよう　　　□　朝ご飯もしっかり食べよう

栄養が足りていないと，病気と闘えません。
好き嫌いせずにバランスよく食べるのが，免疫力アップの秘訣です。