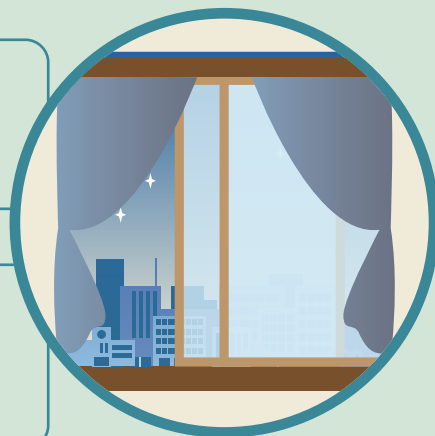


新型コロナ  
ウイルス感染症

# 家庭でできる感染対策

## 換気、湿度

- ・こまめな換気（1時間ごとに5～10分または常時窓を少し開放）
- ・台所や洗面所などの換気扇の常時運転
- ・加湿器を使った保湿（目安は湿度50～60%）など



## 家に帰ったら

- ・うがい、水と石鹸で30秒以上の手洗い、顔も洗いましょう。
- ・手指消毒は、15秒以上かけて手に擦り込む（指先や手首も）
- ・使用した不織布マスクは、部屋に入る前に捨てましょう。など

## 食事

- ・食事の前には、手洗い・消毒
- ・できれば、別々のテーブルにする、時間をずらす、真正面は避け、横並びに座るなど
- ・食事は短時間で、会話を控えましょう。
- ・料理は、大皿は避け、個々に盛り付け
- ・取箸は使い回さない。食器や箸、スプーン等の共用はしない。
- ・普段、会わない人との会食は避けましょう。など



## 広げない

- ・共有部分（トイレ、ドアノブ、電気スイッチ等）を1日1回以上、消毒
- ・トイレ、キッチン、洗面所でのタオルの共用を避けましょう。（ペーパータオルの活用）
- ・歯ブラシは個別に保管。コップは別々のものを使いましょう。
- ・トイレでは、蓋を閉めてから水を流しましょう。など

## 消毒、手洗い

- ・アルコール消毒の場合、乾いた雑巾を使用（濡れ雑巾は濃度低下）
- ・拭き終わった雑巾は、静かに内側に包み込みましょう。
- ・帰宅時、入社 / 退社時、食事の前、トイレの後は、手洗い・消毒
- ・スマートフォン等は、家に帰ったら除菌シートなどで拭きましょう。
- ・ゴミは密閉して捨てましょう。など



## 健康管理など

- ・毎朝の体温測定、健康チェックをしましょう。
- ・発症した時のため、誰とどこで会ったかをメモしておきましょう。
- ・体調が悪い家族がいるときは、家族全員がマスクを着用しましょう。（乳幼児、特に2歳未満は推奨されません。）また、迷わず、かかりつけ医または積極ガードダイヤルに連絡しましょう。
- ・接触確認アプリ、ひろしまお知らせQRを活用
- ・買い物は、できるだけまとめて行い、外出機会を減らしましょう。
- ・風邪かなと思ったら迷わず受診。積極ガードダイヤルの活用 など

積極ガードダイヤル



風邪かな?と思ったら「かかりつけ医」か「積極ガードダイヤル」にすぐ相談!