

新型コロナウイルス感染症

家庭内感染を防ぎましょう！

感染経路の40%は家庭内感染です!! (感染経路不明を除く)

家庭内感染防止の第一歩は、外出先で自分が感染しないことです。

リスクのある行動を避け、自らが感染しないようにしましょう!!

手洗い



- 外出中、帰宅時、マスクを触った後、食事前、トイレの後など、**こまめに石けんで30秒**（ハッピーバースデーの歌2回）手を洗いましょう。
- 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。（首から上を触る時は、必ず手を洗ってから！）
- タオルの共用はやめましょう。

食事

- 一緒に食卓を囲むのではなく、「時間をずらす」、「別々のテーブルで食事をする」ようにしましょう。
- 一緒に食べたい場合はお話しせず**静かに**食べましょう。
- 料理は大皿ではなく、**個別の小皿に盛り付け**ましょう。
- 大皿料理の場合は、**直箸ではなく取り箸**を使いましょう。



換気



- 同じ部屋に二人以上の人がいる時は、**最低でも30分に1回5分程度**は窓を開けるなどの換気をしましょう。

マスク

- 家の中でも**会話をする時**など、共有スペースにいる時はマスクをしましょう。
- マスク着用中は、**マスクに触れない**ようにしましょう。



* 共同生活では、玄関ドア、電灯のスイッチ、テレビやエアコン等のリモコン、固定電話のボタンや受話器、パソコンのキーやマウスなどを介しても感染が広がるおそれがあるので、こまめな手洗いはもちろん適切な消毒もお願いします。