

新型コロナウイルスに負けないぞ！

感染しない・感染させない



家庭で出来る予防対策のポイントをチェック☑しましょう

<ポイント1> こまめに手を洗いましょう

- 帰宅後・食事前・トイレの後などは、**石鹸による手洗い**をしましょう。
- 手洗いは、**指先や爪の間、手首まで**十分に洗いましょう。
- 家族でタオルを共有せずに、**ペーパータオルやティッシュ**で水を拭き取りましょう。
- 外出先など、すぐに手を洗えない場合は、**アルコール消毒**をしましょう。



<ポイント2> 免疫力を高めましょう

- 十分な睡眠とバランスの良い食事**を心がけ、免疫力を高めましょう。
 - 起きる時間や寝る時間を一定にするなど、**規則正しい生活**を心がけましょう。
 - ほどほどの**運動**は、ストレスを和らげ、気分転換になります。
- ★散歩やストレッチ、ラジオ体操、スクワットなどがオススメです。
- 「**笑い**」はストレスを和らげ、免疫力を高める最高の「笑方箋」です。



喫煙は、百害あって一利なし

体の病原体を排出する働きや免疫機能が低下し、**呼吸器疾患のリスクを高め**ます。重症化予防のため、この機会に禁煙しませんか。



口腔ケアで感染症予防ができる

歯垢1mgには10億個の細菌が存在します。**細菌はウイルスを粘膜に付着させる働き**があります。毎食後の歯磨き+デンタルフロスなども上手に活用しましょう。



<ポイント3> 換気と加湿も大切です

- 1～2時間に1度、5～10分程度、2か所以上の窓を開け、**室内の空気を入れ換え**ましょう。
- 洗濯物を室内に干したり、加湿器を使って**適切な湿度（50%～60%）**を保ちましょう。



<ポイント4> 咳エチケットを心がけましょう

- 咳やのどの痛み、鼻汁などの症状がある場合、「**咳エチケット**」を心がけましょう。
- (マスクの着用、ティッシュ・ハンカチや衣服の袖などで覆う、周囲からなるべく離れるなど)



(参考文献)

- ・首相官邸：新型コロナウイルス感染症に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう～
- ・東北医科薬科大学病院：新型コロナウイルス感染症～市民向け感染予防ハンドブック～（第1．1版）

【問合せ先】 富谷市保健福祉部 健康推進課 (☎358-0512)