

幕張サン・ハイツ自主防災会広報

No.17

幕張サン・ハイツ自主防災会 2020.4

新型コロナウイルス感染症については、現時点では、有効性が確認された特効薬やワクチンは存在せず、治療方法としては対症療法が中心となっています。したがって、まず感染しない・感染させないが基本です。下記予防策をご参考に頑張りましょう。

新型コロナウイルス感染症の予防策

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

私たちにできることは、左記の3つの条件が重なる場所を避けられるだけ避けて、新しいクラスター（感染者の集団）を作らないことです。

てあら しょうどく
手洗い・アルコールによる手指の消毒
- どうやって? -

① 水で手をぬらす せっけんをつける 水とせっけんがないときに アルコール消毒をする	② 手のひらを こする 	③ 手の甲を こする 	④ 指先・つめを こする
⑤ 指のあいだを あらう 	⑥ おや指を あらう 	⑦ 手くびを あらう 	⑧ 水でながして 手をかわかす

※手洗いは
すくなくとも20秒以上かけて手をあらってください
新型コロナウイルス情報に困る方へのサポート・不安のケア

感染予防に最も有効な方法は手洗いです。

ウイルスは一般的に粘膜から体に侵入します。手が触れやすい顔には目・鼻・口に粘膜があり、触る前に手からウイルスを洗い流しておくことが、感染予防に1番大切です。職場や学校に着いた、自宅に着いた、トイレに行った後、食事や水分を取る前、共用の食器（ビュッフェの tong やスプーンなど）や共用スペースのドアノブ・手すり・ひじ掛けなどに触ったら——1にも2にも、粘膜に触れる前の手洗いが有効です。

又、咳やくしゃみが出るならマスクをしましょう。

新型コロナウイルス感染症が心配な時

一般の医療機関ではPCR検査は受けられません。発熱（37.5℃以上）、喉の痛み・咳・痰など風邪のような症状や胸部不快感・呼吸困難などの症状の場合は、まず かかりつけ医または下記「千葉県帰国者・接触者相談センター」へ電話で相談し、指示を受けましょう。

☎043-238-9966

午前9時～午後7時（土日祝は午後5時まで）（5/31 まで）

※時間帯によりかかりにくい場合があります。