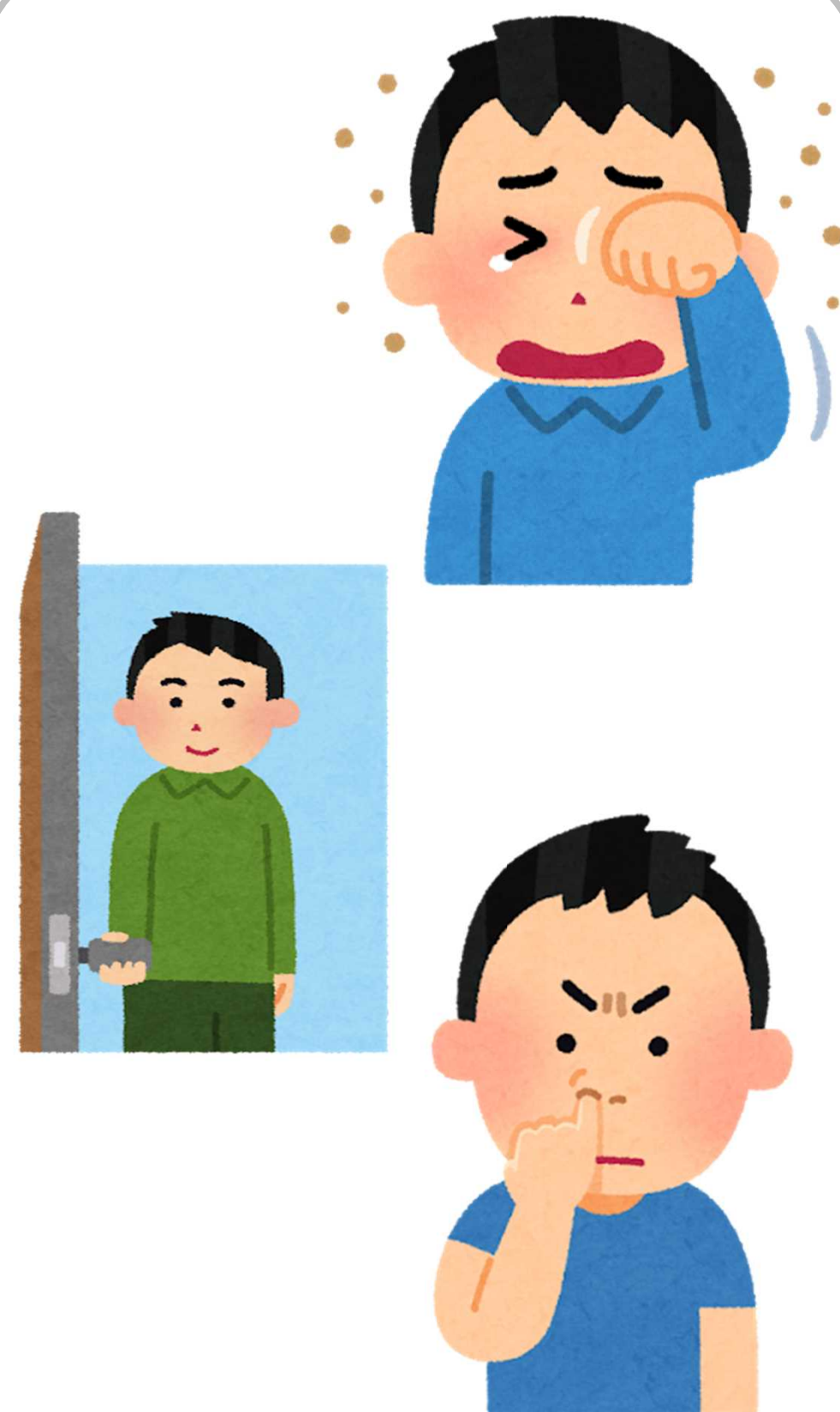
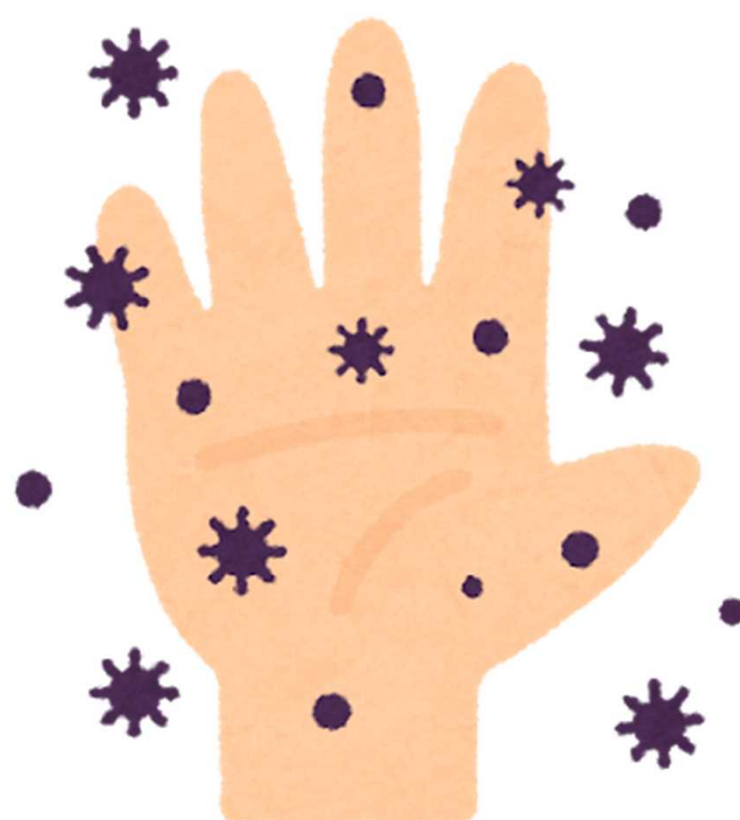


# 新型コロナウイルスの感染リスク



せき・くしゃみの  
しぶきにふくまれるウイル  
スを吸い込む

手指についたウイルスが  
目・鼻から入る



## 他の人への感染予防



せき・くしゃみエ  
チケット



体調が悪いときは  
会社や学校へ行かず、  
自宅で休む  
人混みにいかない

## 感染予防



石鹸で洗う 手指を消毒よくさわる物を清  
潔にする

換気の悪い場所で長時間すごさない  
健康管理の基本は栄養・睡眠・運動

こんな症状があるときは帰国者・接触者相談センター(宮崎市;0985-29-5286)へご相談ください  
・かぜの症状や37.5度の発熱が「4日以上」続く  
・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある  
高齢者や持病がある人は「2日以上」続く場合は、ご相談ください

# 自宅ですぐす時・看病する時の工夫

## <体調がわるい人> 症状があるとき

- ・ 個室で休みましょう
- ・ 食事は他の人と別の場所・別の時間にしましょう
- ・ 他の人といるときはマスクをつけましょう
- ・ 使ったティッシュはゴミ箱に捨てましょう
- ・ タオルやコップは自分専用のものをつかいましょう
- ・ お風呂は最後に入りましょう
- ・ 症状が辛いときは帰国者・接触者相談センターに連絡をしましょう



## <看病する人> 症状のある人のお世話をする場合

- ・ 看病を担当する人を一人決め、他の人は接触しないようにしましょう
- ・ 近くで話をしたりお世話をするときはマスクをつけましょう
- ・ 嘔吐物を片付ける時、体液や排泄物がついた衣類を洗うときは手袋をつけましょう
- ・ 看病の後には手を洗いましょう
- ・ 皆がよくさわる場所の掃除・消毒をしましょう
- ・ 看病をした人の体調がわるくなったときは、帰国者・接触者相談センターへ連絡・相談をしましょう



### よくある質問

Q.シーツや衣類、食器はわけて洗ったほうがいいですか？

A.いいえ。いつもと同じ洗い方でだいじょうぶです。分ける必要はありません。最後に手を洗いましょう。

Q.ゴミは特別な捨て方をしたほうがいいですか？

A.いいえ。いつもと同じです。使用済みのティッシュ・手袋・マスクなどは他の人が触れないようビニール袋に入れて捨てましょう。ゴミをまとめた後は手を洗いましょう。

### そうじと・消毒

皆がよく触る場所：テーブルの上、ドアノブ、スイッチ、流しレバーなど

「水と洗剤」使い捨てペーパー布を使ってふきとりそうじをします

消毒剤を使う場合は、「消毒用エタノール」、または「次亜塩素酸ナトリウム」（製品の説明書にある濃度にうすめたもの）を使い捨てペーパーや布で拭き取り消毒をします。

自宅で休養中に、急に体調が悪くなったときは、  
帰国者・接触者相談センター(宮崎市;0985-29-5286)へご連絡ください