

新型コロナウイルスについて正しい知識で予防しましょう

千賀屋スタッフが社内予防のために調べていたことをまとめてみました！



「感染したかも」と心配な時は？ ※2020年7月現在

下記の症状が出た場合は、最寄りの保健所等にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談しましょう。

強いだるさ
息苦しさ

37.5度以上の発熱
咳などの風邪症状

発熱などの
風邪症状

すぐに
相談

一般の人
(子ども含む)

重症化リスク
の高い人
・高齢者
・持病のある人

妊婦

4日以上
続いたら

2日以上
続いたら

帰国者・接触者相談センター
全国526カ所 24時間対応
※各都道府県にお問い合わせください

学校、会社を休む
外出を控える

感染の疑いがあれば紹介

帰国者・接触者外来
全国2,197カ所

ウイルス検査

・国立感染症研究所
・地方衛生研究所

検査で診断確定

感染症病床に入院



咳エチケットを徹底しましょう

↓マスクがない時↓



マスクを着用する



ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う



上着の内側や袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる
※手につばなどが付着する

一緒に住んでいる家族が感染したら？

- ・部屋を分けましょう
- ・看病は限られた人にしましょう (なるべく疾患のない健康な人)
- ・家の中でもマスクをつけましょう
- ・こまめに手を洗いましょう
- ・部屋やトイレの換気をこまめにしましょう
- ・手で触れる部分をこまめに消毒しましょう
- ・使用するタオルは分けましょう



●食事はどうする？

大皿ではなく、小分けにしましょう。感染者の食器を洗う場合は、消毒液に10分以上浸して洗うと良いといわれています。

●洗濯はどうする？

一緒に洗ってもよいですが、気になる場合は分けましょう。嘔吐、下痢などで汚れた衣類は摂氏80度以上の熱湯に10分以上つけた後に洗いましょう。



●消毒液は？

アルコール、または薄めた次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。次亜塩素酸ナトリウムで拭いたあとは水拭きもしてください。

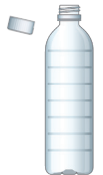
次亜塩素酸ナトリウムの作り方

嘔吐などを拭く場合：

500mlのペットボトル1本の水に原液10ml(キャップ2杯)

ドアノブ、床、便座など拭く場合：

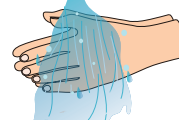
500mlのペットボトル1本の水に原液5ml(キャップ1杯)



石けんで丁寧に手を洗いましょう

丁寧に手洗いをすることでウイルスを十分除去できます

① 流水でよく手をぬらしてください



② 石けんやハンドソープをつけてください



③ 手のひらと甲を、伸ばすようによくこすってください



④ 指の間をよく洗います



⑤ 片方の手で親指を握るように、ねじり洗いをします



⑥ 指先を片方の手のひらでよく洗います



⑦ 手首も洗いましょう



⑧ 乾いたタオルやペーパーでよくふきとりましょう

