

新型コロナウイルス情報

3月

鳩山高校保健室

皆さん、休校中に情報収集しましたか？

とうとう世界的に新型コロナウイルスが流行し、パンデミック宣言が出されました。もう人ごとではすまされません。きちんと心構えをしておきましょう。



まずは毎日の健康チェック！



朝起きて、まずは自分の体調をよく観察しましょう。咳は出ていませんか？のどは痛くありませんか？熱っぽくはありませんか？体調が悪いときには、必ず熱を測ってみてください。

もちろん、症状がある時は不要不急の外出を避け、今まで同様、家で様子を見るか、場合によっては最寄りの保健所に相談・病院の受診等体調に合わせた措置をとってください。

感染予防のポイント

“うつさない、うつらない”のために

咳エチケット・手洗い・うがいを習慣にしましょう

新型コロナウイルスの感染経路は、インフルエンザ同様、感染者の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫に含まれるウイルスを吸い込むことによって感染する飛沫感染と、ウイルスが付着した物(ドアノブや電車のつり革など)に触れた手で口や鼻、眼をさわリ、その粘膜から感染する接触感染があります。

感染拡大を防ぐには、飛沫を出さない(つばを飛ばさない)こと、手を清潔に保つことがポイントになります。

咳エチケット



- 咳、くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、他の人から顔をそらしたり、離れたりしてください
- 使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨ててください
- 咳やくしゃみ等の症状のある人は、必ずマスクを着用してください
- 咳やくしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手は、すぐに洗ってください



手洗い



こんなとき

- 帰宅後
- 不特定多数の人が触れるようなものに触れたとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだりマスクをはずした後など...

手の洗い方

① 手のひらをよくこする



② 手の甲をのばすようにする



③ 指先・つめの間を念入りにこする



④ 指の間を洗う



⑤ 親指と手のひらをねじり洗う



⑥ 手首も忘れずに洗う



→ ※清潔なタオルやペーパータオルでふく

アルコール消毒で
ウイルスを撃退！

●速乾性擦式消毒用アルコール製剤(アルコール分 70~83%)を使えば、ウイルスは死滅します。すぐに乾くためタオルや水も必要なく使用できます。

うがい



- 外出先から帰った後や、のどに不快感や炎症があるときは、うがいをしましょう。

こんな点にも注意



- 咳などに含まれるウイルスは2メートル位とびます。できるかぎり、人混みを避けましょう。
- 十分に休養をとり、体力や抵抗力を高めましょう。日頃からバランスよく栄養をとり、規則正しい生活をして、感染しにくい環境をつくりましょう。

マスクの取り扱い方法



不織布製マスクは、使い捨てマスクです。1日 1～2枚程度を目安に替えましょう。洗濯や消毒は勧められていません。また、マスクのフィルター部分にはウイルスが付着している可能性があるので、表面には触れないようにしましょう。



つけ方

- ① プリーツ部分をしっかり開く等、鼻・口・あごをしっかりと覆う(特に鼻と口の両方を確実に覆うことを心がける)。
- ② マスクの鼻部分にある可変部分を鼻筋にフィットさせる。
- ③ ゴムひもで耳にしっかりと固定する。



はずし方

- ④ 片耳のゴムひもを持ち、顔から外す。
- ⑤ 反対側のゴムひもを持ち、顔から外し(マスクの表面には触れないよう注意してください)、破棄する。



《破棄の仕方》
表面に触れないようにビニール袋に密閉して破棄しましょう。手指にウイルスがついている可能性があるため、すぐに手洗いやアルコール消毒を行ってください。

《マスクの種類》.....

家庭用のマスクには、不織布製マスクとガーゼ(又は布性)マスクの2種類がありますが、新型コロナウイルスに有効なものは不織布製マスクです。



ガーゼや布製マスクは花粉症や感染者以外の方が使うようにしましょう。

不織布製マスク(プリーツ型)

不織布製マスク(立体型)



警告

現在、マスクや消毒用アルコールは手に入りにくい状況ですね...
今、すぐにはできることはこまめな①手洗い②うがい、そして生活改善です！

新型コロナウイルスについての問い合わせは、最寄りの保健所、もしくは
新型コロナウイルス感染症県民サポートセンターへ: **0570-783-770 (24時間対応)**