

# 蓮田市教育委員会からのお願い

## 新型コロナウイルス感染症対策について

家庭内感染予防のために、外から家に帰ったら次のことを心がけましょう

◎家に帰ったらまず手や顔を洗う。

手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗う。(手指消毒薬の使用も可)

◎できるだけすぐに着替える。

◎シャワーを浴びる。

◎外で着ていた衣類はできる限り家の中に持ち込まない。

### 感染経路について

○飛沫感染

咳、くしゃみや会話によって飛んだつばやしびき(飛沫)に含まれる病原体を吸入することで感染することがあります。

○空気感染(エアロゾル)

咳やくしゃみなどで排出された病原体を含む飛沫(エアロゾル)の周囲の水滴が蒸発し、飛沫核(直径 $5\mu\text{m}$ 以下の粒子)となり、長期間空中に浮遊し、それを吸い込んで感染する可能性も考えられます。

○経口感染

食べた物、口に入った物から感染することがあります。

○接触感染(感染源に触った手などで、口や目などの粘膜に触ると感染することがあります。)

・直接接触感染

握手、抱っこなどで、感染している人に触れることによって感染。

・間接触染感染

ドアノブ、手すり、遊具など、汚染された物を介して感染。



蓮田市はすびい

\* 食品の包装材を消毒する必要はありませんが、食品包装の取り扱い後および食品の喫食前には適切に手を洗いましょう。

出典：世界保健機関（WHO）新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関連する食品安全と栄養についてのQ&Aより引用

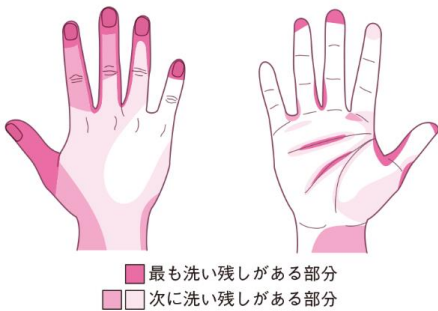
## 集団生活における感染対策

### ① 手洗い・手指消毒

手洗い・手指消毒が必要な理由

⇒手は見た目には汚れていなくても、細菌・ウイルスなどが付着していることがあるため。

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」



### ② 咳エチケット (家のなかでも心がける)

なぜ咳エチケットを行うのか。

⇒飛沫による感染症を防ぐため。

### ③ 室内環境を整える

【室温管理】

暖房は20℃が望ましい温度設定です。暑すぎたり、寒すぎたりしないようにこまめに調節しましょう。

【適切な湿度を保つ】

冬は空気が乾燥します。加湿器や洗濯物を上手に活用し、湿度が40～60%になるようにしましょう。

【換気を行う】

1～2時間に1回ぐらいは窓を開けて空気を入れかえましょう。

## 日常生活での予防

○予防接種を受けましょう

子どもは、発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。ワクチンは免疫を作るうえで助けになります。

インフルエンザワクチンは、接種してから抗体ができるまで約2週間かかります。抗体の働きは約5か月間と言われています。

○予防対策を万全に

お子さんだけでなく、ご家族やお子さんにかかわるすべての方々が病気にかからないためにも、外から帰った時と食事前の手洗い・うがいを習慣にすること、睡眠を十分にとること、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。また、この時期は、人混みを避けるのも予防の1つです。