



新型コロナウイルス感染症のまとめ（院内第10報） 2020/3/30

『多くは見ため普通の風邪』 だからこそ難しい…



TFCより一部改訂

基本的な感染予防対策が有効です。



こまめに手を洗う

帰宅時や調理の前後、食事前などに
せっけんを使って洗いましょう。
アルコール消毒も有効です。



**咳がでる人は、
マスクを着ける**

自分の咳やくしゃみの飛沫で他の人に
感染させないために、マスクやハンカチ
を使って、口や鼻をおさえましょう。



**よく眠り、
バランスよく食べる**

体力が低下すると感染しやすくなり、
また、感染した時に症状が重くなって
しまうことがあります。

横浜市HPより一部改訂

正しい知識で予防しましょう

その1 こまめに手洗い

清潔かどうかわからない場所をさわった後は手洗いをしましょう。
せっけんですっかり洗うことが効果的です。アルコールがなくても大丈夫！
手洗いする前の不潔な手で、目、鼻、口やマスクをさわらないように！

その2 環境の消毒

物の消毒は、家庭用塩素系漂白剤をうすめて拭き取ります。換気に注意。
500mlのペットボトルの水に、漂白剤をペットボトルキャップ1杯弱。
ドア、スイッチ、トイレ、電話の受話器、エレベーターのボタンなど。

その3 定期的な換気をしましょう

人が集まった場合、1時間に5分程度、窓をあけましょう。

その4 せきエチケット厳守！！

意外とできないひとが多いです。せきやくしゃみを他人にむけてしないように！
マスクがない場合は、ティッシュや服の袖で口や鼻をおおきましょう。