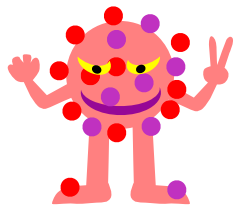


みんなではじめよう

新型コロナウイルス予防

永齡 健康基金會
YongLin Healthcare Foundation

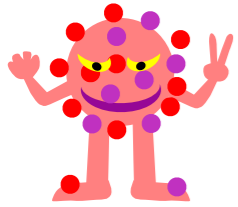




COVID-19から身を守る

目次

- 01.外出前の準備
- 02.通勤はどうするか？
- 03.職場や学校ではどうするか？
- 04.会議のやり方
- 05.食事のとり方
- 06.帰宅時の注意点
- 07.お買い物ときの注意
- 08.運動するときの注意
- 09.公共スペースでの注意
- 10.自動車運転時の注意
- 11.サービス業における注意点？
- 12.出張時の注意
- 13.文書の受け渡し
- 14.電話の消毒
- 15.空調システムの消毒
- 16.マスクの捨て方
- 17.家を守る方法は？
- 18.妊娠中の女性と子供
- 19.自宅隔離を行う方法は？
- 20.新型コロナウイルス感染を疑って病院に行く場合



COVID-19から身を守る

外出前の注意



1. まず体温を測定し、体調を評価します。

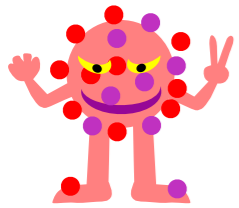


2. その日に必要なマスク、消毒用ワイプ、ゴーグル・
などを準備します。



3. リネンの服を着ることを
お勧めします。





COVID-19から身を守る

通勤・通学のときの注意点（1）



1. 使い捨て医療用マスクを適切に着用する。
2. 公共交通機関をなるべく使わない。徒歩、自転車、または自家用車が良い。
3. 公共交通機関を利用する時は常に正しくマスクを着用する。
4. 移動中には車内のものに手を触れない。





COVID-19から身を守る

通勤・通学のときの注意点 (2)



1.ウォーキング：他人から距離を保つ（できれば2M）。



2.自転車：ていねいに拭いて消毒する。

3.タクシー：手指衛生に注意。



4.自家用車：10分前に消毒と換気をしましょう。混雑する時間帯を避ける。



5.バス：窓を開けて換気し、長距離の場合は2時間ごとに休憩所で休む。

6. 電車/高速鉄道：距離をあけて座る。個人個人で手指消毒剤を準備して消毒する。車内のものに触れないようにする。



COVID-19から身を守る

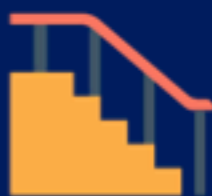
職場での注意点 (1)



1. 建物に入る前に体温を測る。正常なら入ることができる。**37.5° C**を超える場合は、建物に入って仕事をしてはならない。家に帰って安静にして必要に応じて病院に行って治療を受ける。**そのときは必ず前もって電話連絡すること。**



2. エレベーターに乗るときはボタンに直接**触れない**。



3. 階段を使って、人混みに近寄らないようにする。



4. 徹底的に手洗いするか、アルコールで消毒する。



COVID-19から身を守る

職場での注意点 (2)



1. オフィスは清潔に保ち、**1日3回、毎回20～30分間換気**する。



2. 人から人まで**1メートル以上**の距離を保つ。



3. 頻繁に手を洗い、多量の水を飲む。食事の前とトイレの後には**丁寧に手を洗う**。くれぐれもしっかり手を洗うこと。

4. 部外者を受け入れるときは、お互い**に**にマスク着用。

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

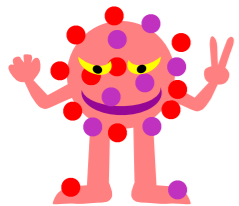


厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索





COVID-19から身を守る

会議での注意点



1.会議室に入る前に、手洗いとマスクを着用を徹底。



2.会議の頻度を減らす。会議の時間を短縮する。会議参加者の間隔は**1メートル以上**離す。

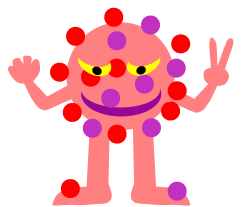


3.会議が長びく場合は、窓を開いて換気する。



4.会場およびオフィス機器は、会議後に消毒する必要がある。

5.ティーセットは煮沸消毒したほうがよい。



COVID-19から身を守る

護包

職場での食事



1.なるべく自宅から弁当を持ってくる。



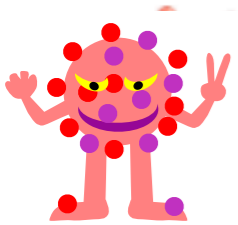
2.食堂の混雑を避けるために食事時間をずらす。



3.食事の直前にマスクをはずす。食事の前後に手を洗う。



5.栄養バランスのよい食事が望ましい。



COVID-19から身を守る

帰宅時の注意



1. マスクを取り外してから手洗い消毒。

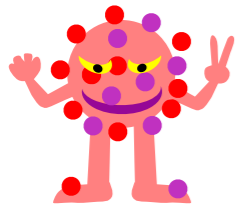


2. 消毒用クロスまたは75%アルコールを使って携帯電話、鍵などの小さなアイテムを拭く。

3. 服を着替え、適宜洗濯して清潔を保つ。

4. 換気と衛生を保つ。

5. パーティなど多人数で集まらない。



CC COVID-19から身を守る

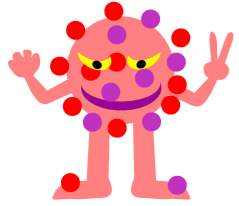
外出時の注意



1.外出するときはマスクを着用する。人混みを避ける。



2.人から1メートル以上の距離を保ち長居しないようにする。



COVID-19から身を守る

運動について



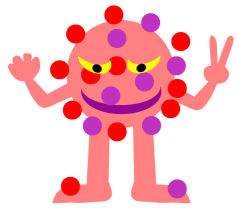
1.健康維持のために、適切な運動をしたほうがよい（ウォーキング、ジョギング、自転車、ダンス）。



ただし、なるべく1~2人で。

2.きつい運動をすると**免疫機能が低下して感染しやすくなる**（長距離のマラソン、部活動の特訓など）。





COVID-19から身を守る

公共スペースでの注意



1.ホール、階段、会議室、エレベーター、廊下、トイレ、ドアの取っ手、蛇口などは、毎日、できるだけ消毒薬のスプレーを使用して消毒を行う。

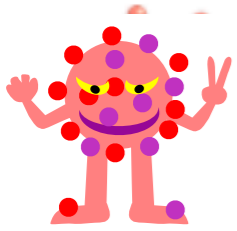


2.マウス、キーボードと事務用品の清掃と消毒。



3.各エリアに別々のクリーニング用品を
おいて持ち出しを禁止する。





COVID-19から身を守る

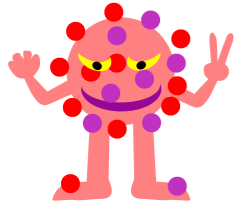
自動車運転時の注意



1. 1日1回、車のインテリアとドアハンドルを75%アルコールで拭く。



2. 公用車を使う場合はマスクを着用する。公用車も使用後には75%アルコールでインテリアとドアハンドルを拭いて消毒する。



COVID-19から身を守る

サービス業での注意



1. サービス担当者、保安担当者、および清掃担当者は、作業中はマスクを着用し、他者から安全な距離を保つ。

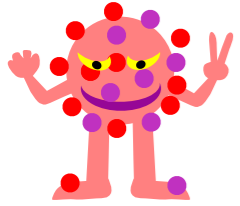


2. 飲食店の料理人とホールスタッフはマスクと使い捨てゴム手袋を着用し、直接手で食材に触れないようにする。手袋を外した直後に手を洗い、消毒する。



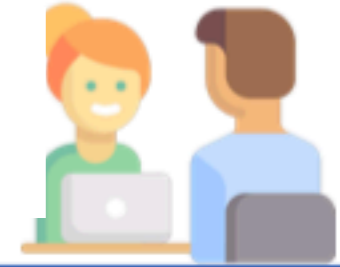
3. 清掃員は、作業時に使い捨てのゴム手袋を着用し、消毒後に手を洗う。

4. 保安要員はマスクを着用し、来訪者の状態を慎重に観察して記録し、異常があればすぐに報告する。



COVID-19から身を守る

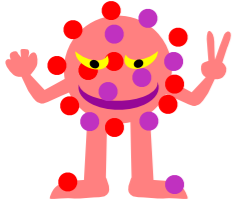
出張に行った時の注意



1.建物に入る前にマスクを着用する。体温を測定し、最近の海外渡航、湖北省に住んだり、湖北省出身の人に会ったりしなかったか、また、発熱、咳、呼吸困難があるかどうかを説明する。



2.上記の条件がなく、体温が37.5°C未満の場合、建物に入って仕事ができる。



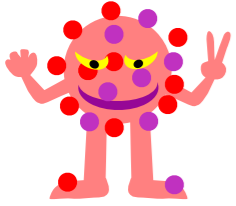
COVID-19から身を守る

文書の受け渡し



文書の受け渡し前後に手を洗い、文書を読むときはマスクを着用する。





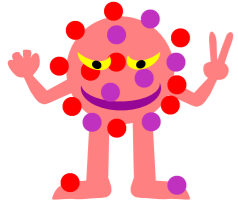
COVID-19から身を守る

電話の消毒



固定電話は75%アルコールで1日に2回拭く。頻繁に使用する場合は4回拭く。



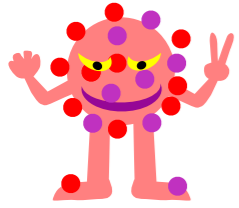


COVID-19から身を守る

空調装置の消毒



- 1.中央空調システムで吸気口があれば定期的に消毒する。
- 2.中央空調システムが正常に機能している場合、感染が発生した場合でも動作を停止しない。作業員が避難した後、室内の吸気ダクトを閉じ、一定期間運転後に室外への排気システムを閉じて消毒する。
- 3.循環型の空調システムでは、循環を完全に閉じてシステムの新鮮な空気を確保する。



COVID-19から身を守る

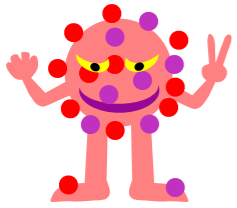
マスクの捨て方



1. マスクを着用する前後に手を消毒する。ジッパー付きのビニール袋にマスクを廃棄して覆いのあるゴミ箱に捨てる。



2. ゴミ箱は75%アルコールまたは次亜塩素酸系消毒剤で1日2回消毒します。



COVID-19から身を守る

自宅での管理



1. 出入り口：外出の頻度を減らす。外出時にはマスク着用。
2. 居間：適度な運動と十分な休息。
3. 食堂：バランスの取れた栄養と食事
4. 道具置き場：耳式体温計、マスク、アイテムの洗浄と消毒。
5. トイレ：ハンドソープまたは流水で丁寧に手を洗う。
6. ベッドルーム：整頓し、定期的に窓を開け、定期的に消毒。

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

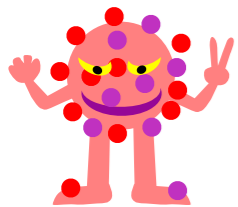


厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索





COVID-19から身を守る

妊婦さんと子ども



1.外出を避ける。

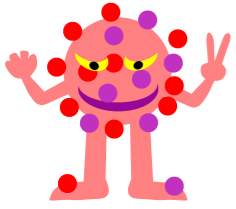
2.バランスの取れた食事を取り、十分な睡眠を取る。

3.子供たちに頻繁にきれいに手を洗うように促す。



4.両親が家に帰ったら、子供たちに接触する前に手を洗って着替える。

5.母乳で育てるときは衛生維持のためにマスクをして手を洗う。

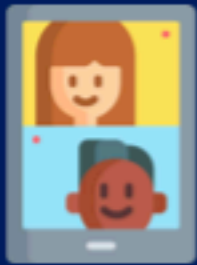


COVID-19から身を守る

自宅内隔離の方法



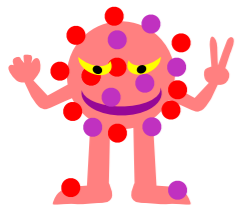
1. 14日間、隔離して観察する。
2. 他の家族が居室に入るときにマスクを着用。
3. 家族と居室を別にする。それができない場合は、少なくとも1メートルの距離を保つ。



4. 家族と共有する空間を最小限にする。共有エリア（キッチン、バスルームなど）が十分に換気されていることを確認（窓を開いたままにする）。



5. 頻繁にきれいに手を洗って消毒。
6. 1日2回以上体温を測定。
7. 外部からの訪問を拒否し、携帯電話または通信ソフトで対応。
8. 症状がある場合は保健所に連絡して病院受診を調整してもらう。



COVID-19から身を守る

病院に行く場合



新型コロナウイルス感染を疑って病院に行く場合



1.常にマスクを着用。



2.いきなり受診せず、保健所または病院に電話連絡する。

3.公共交通機関は利用しない。混雑した場所に行かない。



4.指定された病院に行く。

5.関連する調査に協力する。病気の流行地域の観光履歴や居住の履歴を積極的に情報提供する。