

結みのおの会員の皆様へ



**新型コロナウイルス 感染を防ぐために**

コロナ感染予防対策について充分知っているつもりでも、実は案外見落していることがあります。

一人一人が十分な予防対策をし、今年も元気に乗り切っていきましょう。

① 感染の仕方には **接触感染** と **飛沫感染** があります。

④ **接触感染を防ぐために**

☆ 手洗いと消毒が有効です。

手はきれいに洗えていますか？  
利き手の親指を洗い残すことが多いです。  
洗う時間は約30秒位。

☆ 手指消毒液を正しく使しましょう。



⑤ **飛沫感染を防ぐために**

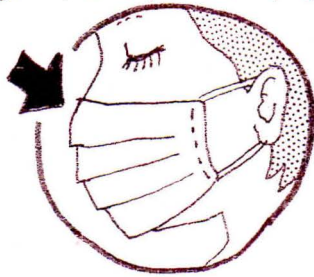
※ 不織布マスクを着用

※ 両者の距離は片手を伸ばした位(約1m)



感染者	非感染者	感染リスク	
		90% リスク	感染者と非感染者の両方がマスクをつけていないと感染リスクは…… 90%
		30% リスク	非感染者だけがマスクをつけるとリスクは 30%
		5% リスク	感染者がマスクをつけるとリスクは 5%
		15% リスク	両者がマスクをつけるとリスクは 15%
		0% リスク	両者がマスクをつけて1.8m 離れるとリスクは 0%

## ② マスクの付け方、はずし方



① 不織布マスクのひだを下向きにつける。顔に密着させる。



② マスクを外す時は、前面を触らずにゴムを持つ。

③ マスクをしていない時、咳やくしゃみが出そうになったら、肘やハンカチで口を押しさえる。

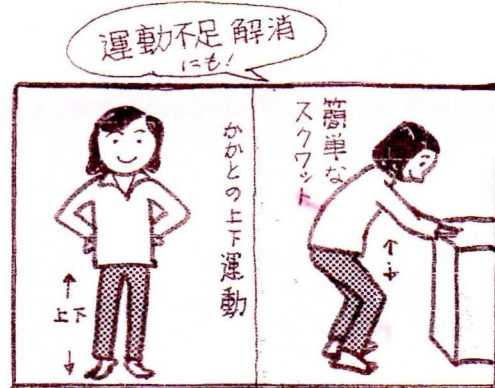
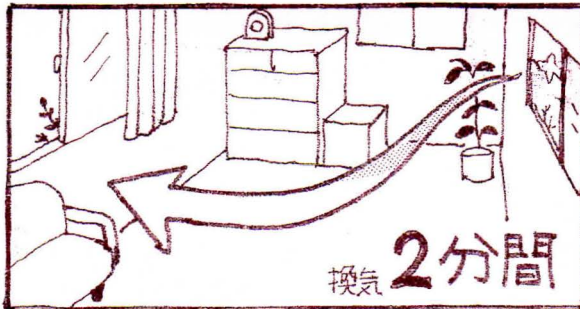


\*手では押さえない。



## ③ 換気はこまめに

寒い時期はどうしても暖房しているため、窓を開けるのをおこたりがちです。30分に一度は対角線上に2分間窓を全開にして空気を入れ替えましょう。一方しか窓が無い場合は換気扇を回すなど風の通り道を作ります。また、その時間を利用して簡単な屈伸運動をするなど工夫しましょう。



## ④ 脱水症を予防しよう! 「かくれ脱水を防ごう!」

冬になると空気が乾燥します。マスクをしていると喉が渴いたことに気づきにくく、水分が不足しがちです。またステイホームで筋力がおちると体の水分が減るそうです。脱水症にならないために水分をこまめにとりましょう。



目安は1時間に180cc