

ほけんだより



甲府工業高等学校定時制

保健室

2020年 4月

新型コロナウイルス感染対策:正しい知識で「うつらない うつさない!!」
引き続き、感染予防のための行動をよろしくお願いします。



●今までに分かってきている特徴

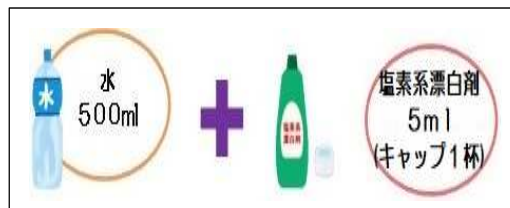
- ①感染者は症状が出る2日前から人に感染させる可能性がある。
- ②感染しても症状が出ない人も少なくない。「無症状でもすべての世代がうつす」可能性がある
- ③飛び散ったウイルスは、環境中でもしばらくの間、感染力を保つ。

●自分でできること

- ①手洗い
- ②咳エチケット マスクを着用
- ③換気をこまめにする
- ④洗っていない手で 顔を触らない
- ⑤家庭内の手すり・ドアノブ・スイッチ等の消毒は塩素系漂白剤を0.05%に薄めた液で拭き消毒。
- ⑥十分な睡眠をとる
- ⑦3密禁止 【密閉・密集・密接】
- ⑧毎日体温を測定し、体調を確認する

①②は次ページの厚生労働省作成の「感染症対策へのご協力をお願いします」
を参考にしてください。

※市販の原液濃度5パーセントの塩素系漂白剤を使用したときの目安



<消毒するときの注意>

- 家事用手袋を着用する
- 換気をする
- 他の薬品と混ぜない

<山梨県の相談の目安>

- ・発熱があり、かつ乾いたせきが出る。味やにおいが分からないなどの異常を感じた場合。
- 「寝ているのもつらい」ほどのだるさや息苦しさがある場合。

<山梨県の相談窓口>

- 一般的な相談「専用相談ダイヤル」 電話 055-223-8896 午前9時から午後9時
- 新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある場合 <帰国者・接触者相談センター>
 - ・甲府市保健所 055-237-8952
 - ・峡南保健所 0556-22-8158
 - ・中北保健所 0551-23-3074
 - ・富士・東部保健所 0555-24-9035
 - ・峡東保健所 0553-20-2752



【重要】 県立中央病院三河先生からの感染症対応へのメッセージがYouTubeにアップされています。
ぜひご覧ください。

URL 三河先生からのメッセージ(令和2年4月17日金曜日)

<https://www.youtube.com/watch?v=RDkXrnhTfGU>

家の中での過ごし方(令和2年4月17日金曜日)

https://www.youtube.com/watch?v=H_iimkkYh_4

普段の過ごし方について(令和2年4月17日金曜日)

<https://www.youtube.com/watch?v=ixoTW5rqITs>



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

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



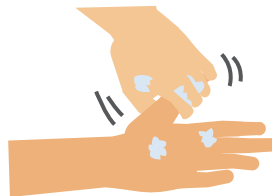
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



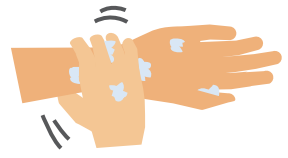
指の間を洗います。

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。

②咳エチケット

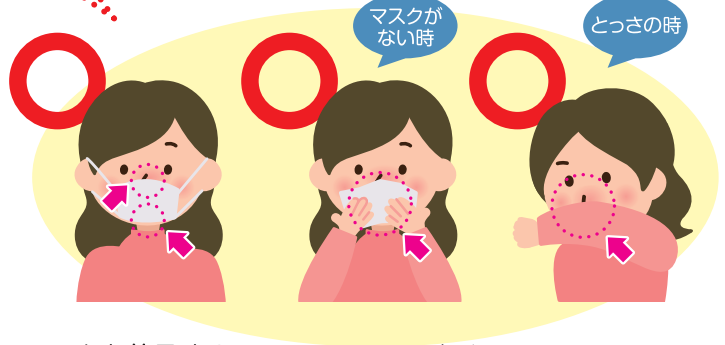
3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

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

