

# 接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として  
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、  
約**44パーセント**を占めています！

## 手洗いのすすめ

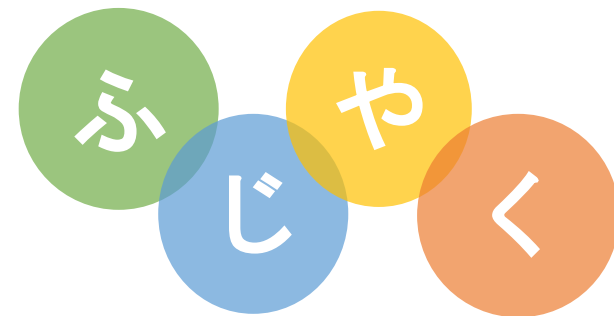
水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



## 手洗いの、5つのタイミング



厚生労働省「接触感染にご注意を！」より一部抜粋



## 新型コロナウイルス対策を再確認しよう！



## ～手指消毒の気になるQ&A～



- Q. 手洗いをした後は消毒液も使用したほうがいいですか？
- A. 石鹸を使用し十分に手洗いをした後は消毒液を使用する必要はありません。  
**基本は手洗いです。** 出典：厚生労働省「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について（厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページ）」より
- Q. 消毒用エタノールの濃度はどの程度のものを選ばいいですか？
- A. エタノール濃度**70～95%**が新型コロナウイルスに有効とされています。  
70%以上のものが入手困難な場合は、60%以上のものでも一定の効果があるとされています。  
出典：厚生労働省「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について（厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページ）」より
- Q. 消毒液はどれくらいの量を使えばいいですか？
- A. 一般的に、アルコール系消毒液の場合、液量が1mLと3mLのときでは、**3mL使用したほうが消毒効果に優れます。** **ゲル状製剤では2mL**がよいとされています。少ない液量では十分にウイルス量を減らすことができない恐れがあります。製剤により異なりますが、使用したときには15秒程度かけて乾燥するくらいのたっぷりの量で消毒をしましょう。 出典：健栄製薬株式会社「病院感染対策における手指衛生について」より引用
- Q. 次亜塩素酸水は有効ですか？
- A. 独立行政法人製品評価技術基盤機構(NITE)の報告に基づき、厚生労働省・経済産業省・消費者庁は以下のように発表しました。
- 物品をかけ流して消毒する場合：35ppm以上の濃度で**有効**
  - 拭き掃除に使用する場合：80ppm以上の濃度で**有効**
- ※手指や皮膚に対する影響や、空間噴霧に対する有効性を評価したものではありません  
出典：厚生労働省「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について（厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページ）」より

自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。私たちひとりひとりが、できることをしっかりやっていく。それが私たちの未来をつくれます。

新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されていますが、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。

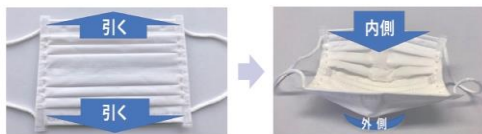
手洗いやうがい、咳エチケット、手指消毒などをあらためて確認し、ご自身や大切な人を守れるようにしましょう。

# マスクの着け方を再確認しよう！

着けるときポイント、「表裏をきちんと確認する」「ワイヤー入りマスクはワイヤーを鼻の形にしっかりフィットさせる」「ヒダを伸ばし、しっかり顎の下まで覆う」です。

一般的なブリーツマスクの場合の裏表の見分け方はいくつかあります

**見つけ方 1** マスクを引っ張って確認する。  
マスクを左右に引っ張って広げて、へこんだ側が「内側」(口元にあたる側)。



**見つけ方 2** ロゴ(名前)が読める側が外側。  
ブランドなどロゴを表示しているマスクなら、相手から読めるように付けるのが正解!



ブランドの名前など外から読めれば正しい裏表



一般社団法人 日本衛生材料工業連合会「日衛連NEWS」より抜粋

## 電話・オンラインによる診療や服薬指導が可能です

(医療機関に対応可能かご確認ください)



# 布マスクを正しく洗おう

- ① ゴム手袋を着けましょう
- ② 水を入れ洗剤を入れ浸す
- ③ 10分経ったら手の平で押し洗い
- ④ 洗剤液を洗い流し、水を張る
- ⑤ 振るようにしてすすぐ
- ⑥ 水を張り、塩素系漂白剤を入れる
- ⑦ マスクを入れて10分浸す
- ⑧ 洗った溶液を流し、水を換える
- ⑨ 漂白剤が落ちるようにもう1度よくすすぐ
- ⑩ 乾いたタオルではさみ水気をとる
- ⑪ 手で形を整え陰干しする

厚生労働省ホームページ、花王株式会社「myカジ」より抜粋・改変

# 熱中症を防ぐためにはマスクを外すことも必要

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど体調管理がしにくくなります。夏季はウイルス感染対策は行いながら、必要に応じてマスクを外すことも大切です。



激しい運動は避けましょう  
のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

厚生労働省「熱中症にご注意を！」より引用

## ～新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」～

陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながる事が期待されています。



※随時最新の状態にアップデートしてご利用ください

## 保険料の減免・納付猶予の相談ができます

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し各種保険料の納付が困難な方は、申請により保険料を減額または免除できる場合があります。

<相談窓口> 藤沢市役所 0466-25-1111(代表)

国民健康保険	保険年金課 内線3212
後期高齢者医療保険	保険年金課 内線3241
介護保険	介護保険課 内線3137
国民年金保険	保険年金課 内線3214

