

健康と環境を守る

保健環境センターだより



新型コロナウイルスとの暮らしのヒント

企画情報部

どんなウイルス！？

新型コロナウイルスは、粘膜(目・口・鼻)から体内に入り込みます。健康な皮膚からは体内に入りませんが、表面にくっつき、24時間～72時間くらいまで感染する力をもつと言われています。

どのように感染するの？

飛沫感染

感染者のくしゃみ・咳・つばなどと一緒にウイルスが放出され、そのウイルスを口や鼻から吸い込むと感染します。

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、手で周りの物を触れると、ウイルスが付きます。その部分を触れた手で、顔などに触れると、粘膜から体内に入り感染します。

電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなどに触ったら、しっかり手を洗いましょう。

マスク、ティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえる『咳エチケット』や、石けんを使った手洗

いなどの感染症対策が重要です。裏面に、マスクの作り方を紹介しています。

特に、『3密(①密閉空間、②密集場所、③密接場面)』を避けましょう。

おうちの中の感染予防

家に帰ってきたら・・・

帰宅したら、まず、手や顔を洗い、できるだけ着替え、シャワーを浴びるなど、ウイルスを家庭に持ち込まないようにしましょう。



食事の時は・・・

食事の前に、もう一度手洗いをしましょう。

大皿は避けて、料理は個々に盛り付け、食品や食器からの感染を防ぎましょう。



対面ではなく、横並びに座るのも有効です。

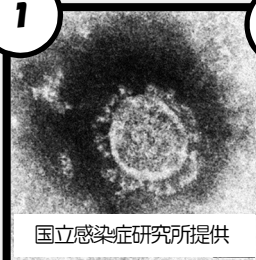
掃除のポイントは・・・

家族がよく触る場所(ドアノブ、リモコン、手すり、電気のスイッチ)を、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

ちょっと一息

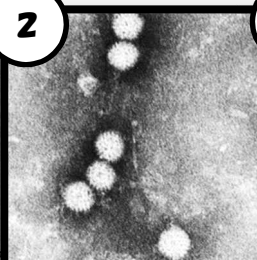
とちまるくんクイズ

1

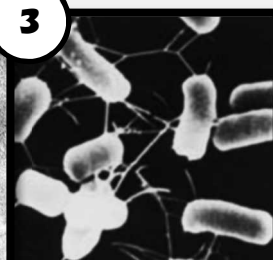


国立感染症研究所提供

2



3



新型コロナウイルスは、どれだ？

<ヒント>

電子顕微鏡で見たときに、太陽の光の環のように見えることから、コロナウイルスと言われています。

答えは裏面へ



熱中症 予防

と

感染症 予防



のどが、渴いていなくても水分補給!

気温・湿度が高い中であるマスクは、要注意。マスクをつけている時は、のどが渴く前に水分補給をしましょう。

冷房時の換気には、温度設定に注意!

感染拡大の予防のためには、冷房中でも換気扇や窓の開放による換気が必要です。この場合、室内温度が高くなるので、エアコンの温度調節をこまめにしましょう。

距離をとれる時は、マスクをはずして!

屋外での運動時など、人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、マスクをはずしましょう。

特に、運動後の休憩は、人との距離をとり、マスクを外して休みましょう。

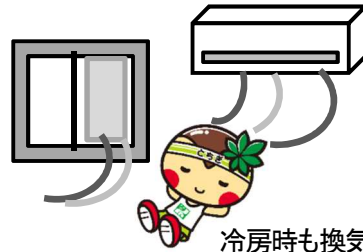
日頃から健康チェックを!

毎日の体温測定などの健康管理は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症予防にも有効です。体調が悪いと感じたら、無理せず自宅でゆっくり過ごしましょう。



渴きを感じにくい

こまめに水分補給



冷房時も換気



換気



密閉回避



2メートル以上
距離をとって



密接回避

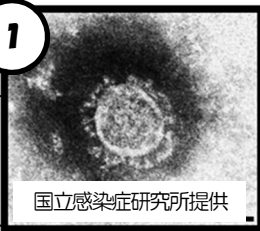


密集回避

(1)

上

ぬいしろ



国立感染症研究所提供

(2)

とちまるくん クイズのこたえは、

栃木県感染症情報センター

検索

とちまるくんクイズの選択肢①新型コロナウイルス、②ロタウイルス(乳児の下痢症)、③腸管出血性大腸菌 O-157 などの微生物が、病原体となり、感染症を引き起こします。

インフルエンザや感染性胃腸炎など、栃木県における感染症の発生状況に関する情報を収集・分析しています。

これらの情報は、栃木県感染症情報センターホームページで公開しています。

(3)

マスクの型紙

涼しい生地でも マスク作りにチャレンジ!

医療用マスクではありません。

下

マスクの作り方

- ① 表生地・裏生地とも中表に2枚重ね、型紙に合わせてカットする(表・裏各2枚)。
- ② 表生地同士・裏生地同士を中表にして、ぬいしろ(1)にそって、縫い合わせる。
- ③ 表生地と裏生地を広げ、上下を合わせて中表に重ね、ぬいしろ(2)(3)で縫い、裏返す。
- ④ 表生地両端を内側に三つ折りにし、縫って、ゴムひもを通す。

発行 栃木県保健環境センター
〒329-1196 宇都宮市下岡本町 2145-13
TEL : 028-673-9070
FAX : 028-673-9071
E-mail : kenkou-kc-tidc@pref.tochigi.lg.jp
<栃木県保健環境センターホームページ>
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e60/index.html>