

▶六ヶ所村役場 ☎0175 (72) 2111 (代表) ▶村のホームページ (<http://www.rokkasho.jp/>)

新型コロナウイルスの感染に注意しましょう

## 感染しないために、感染を広げないために、一人一人ができること



新型コロナウイルスの感染経路の中心は飛沫感染・接触感染です。人と人との距離をとる、外出時にはマスクを着用する、咳エチケットを心掛ける、換気を十分にする、健康管理をしっかりするなど、感染対策を徹底しましょう。

### 正しく手を洗いましょう

ドアノブや電車のつり革などさまざまな物に触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



1. 流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする



2. 手の甲をのばすようにこする



3. 指先・爪の間を念入りにこする



4. 指の間を洗う



5. 親指と手のひらをねじり洗う



6. 手首も忘れずに洗う

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ふき取って乾かしましょう

### 咳エチケットを心掛けましょう

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。他の人への感染を防ぐためにも、正しくマスクをして、咳エチケットを徹底しましょう。



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)



マスクがない時は  
ティッシュ・ハンカチ  
で口・鼻を覆う



とっさの時は  
袖で口・鼻を覆う



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

### 「マスク熱中症」に注意しよう

マスクを着用しているときは、体内に熱がたまりやすくなります。また、のどの渇きにも気づきにくい傾向にあります。熱中症を防ぐために、こまめに水分補給を行いましょう。

### 「ゼロ密」を目指しましょう

感染を予防するためには3つの密「密閉」「密集」「密接」を避けることが重要です。屋外であっても、密集・密接には注意が必要です。3つの密が重ならないように工夫し、クラスター（集団）の発生を防止しましょう。

換気の悪い「密閉空間」を作らないために、こまめに換気を行いましょう



多数が集まる「密集場所」は避け、人と人との距離を取りましょう



会話をするときには十分な距離を保ち「密接場面」を避けましょう

