

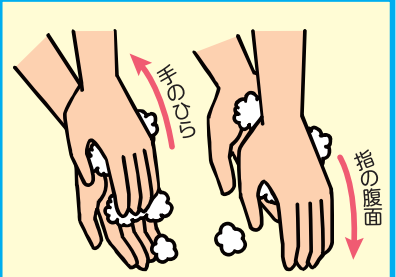
できていますか？ 衛生的な手洗い



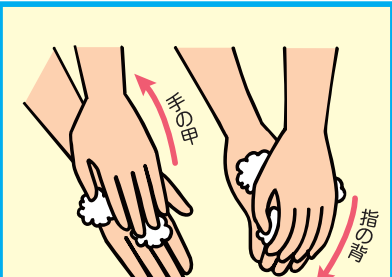
1 流水で手を洗う



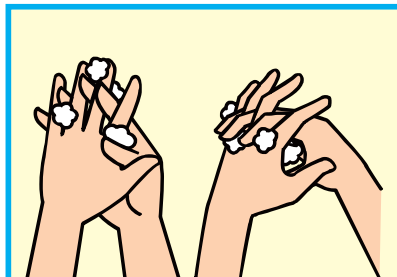
2 洗浄剤を手取る



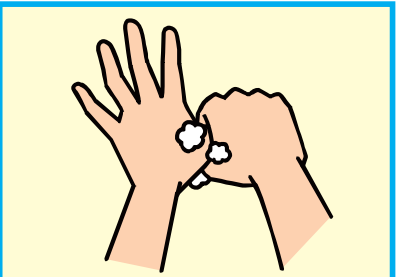
3 手のひら、指の腹面を洗う



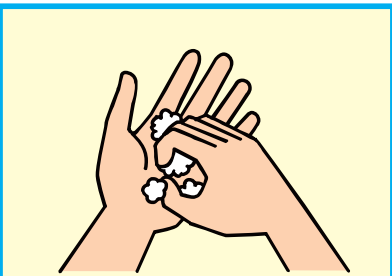
4 手の甲、指の背を洗う



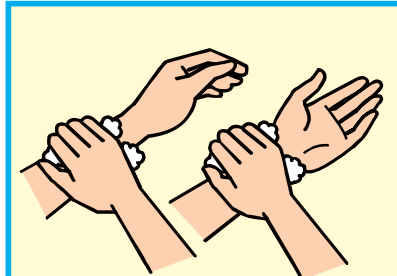
5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う (内側・側面・外側)



9 洗浄剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です!
2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

※アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

手洗いで感染症予防

手指消毒薬



流水で手洗いができない場合には、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

画像出典：厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.htm>)

手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」

- 1 消毒薬約3mLを手のひらに取ります(ポンプを1回押すと霧状に約3mLです)。
- 2 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。
- 3 次に手のひらによくすりこみます。
- 4 手の甲にもすりこんでください。
- 5 指の間にもすりこみます。
- 6 親指にもすりこみます。
- 7 手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

指先から消毒するのがポイントです。

とくに
食事前や調理前、
トイレ使用後には
手洗いを！



感染症対策へのご協力をおねがいします

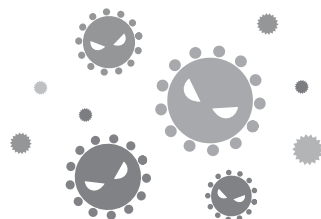
咳エチケット

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。

■ほかの人にうつさないために

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。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



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



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



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

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



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間



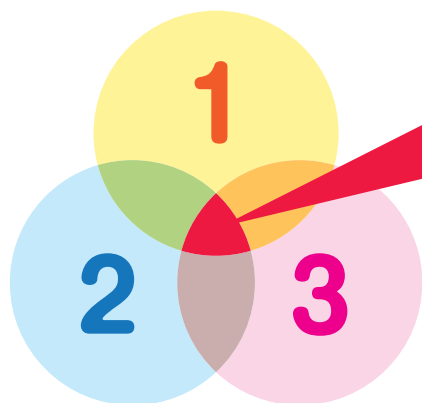
②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。



次の症状がある場合は すぐにスタッフにお知らせください

1. 熱がある、または熱っぽい
2. 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
3. 発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
4. 上気道炎症状（咳、鼻汁、咽頭痛など）がある
5. インフルエンザ様症状（全身がだるい、寒気、頭痛、関節痛・筋肉痛など）がある
6. 咳があり、血がまざった痰がでる
7. からだにぶつぶつ（発疹）が出ている
8. からだにぶつぶつ（発疹）が出ていて、かゆみや痛みがある
9. 唇や口の周りにぶつぶつ（発疹）が出ていて、痛みがある
10. 首がかたい感じがしたり、痛かったりする
11. 下痢便（水のような便、柔らかい便、形のない便、噴出すような便など）が出た
12. 吐いた、または吐き気がする
13. おなかが痛く、便に血がまざっている
14. 目が赤く、目やにが出ている
15. 創などがあり、膿がでたり、赤かったり、腫れていたたり、痛かったりする

※ 上記はあくまで例示です。体調に不安がある場合は随時ご相談ください。

入所時

記入日 /

健康チェックシート(例)

※当日(現在)の体調を記入し、
受付でご提出ください。

■基本情報

| | |
|----|-----------|
| かな | 受付で計測した体温 |
| 氏名 | |
| | ℃ |

■感染症に関する項目

| | | |
|---|----|-----|
| ・新型コロナウイルス感染症の感染が確認されている人の濃厚接触者で、現在健康観察中ですか | はい | いいえ |
|---|----|-----|

■体調に関する項目

| | | |
|---------------------------------|----|-----|
| ・発熱や風邪の症状が続いていますか (日前から約 ℃) | はい | いいえ |
| ・ひどい咳やたんはありますか | はい | いいえ |
| ・嘔吐や吐き気はありますか | はい | いいえ |
| ・下痢はありますか | はい | いいえ |
| ・息苦しさはありますか | はい | いいえ |
| ・強いだるさ(全身の倦怠感)はありますか | はい | いいえ |
| ・味や匂いを感じられない状態ですか | はい | いいえ |

■持病や配慮すべき項目

| | | |
|--|----|-----|
| ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がありますか | はい | いいえ |
| ・妊娠していますか | はい | いいえ |
| ・乳幼児がいますか | はい | いいえ |
| ・介護や介助が必要ですか | はい | いいえ |
| ・その他、心の面も含め気になる体調の変化や配慮を要する事項はありますか (内容) | はい | いいえ |

