

# 新型コロナウイルス感染症を防ぐために

川口市立北中学校 保健室

## ①マスクをつけよう！

- ★マスクは正しくつける
- ★マスクの表面には触れないようにする  
(マスクを外す際には、ゴムひもをつまんで外しましょう)
- ★マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗う(アルコール手指消毒剤でも可)
- ★マスクが汚れたときは、すぐに清潔なマスクと交換する
- ★マスクがない時などにせきやくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う

## ②こまめに手を洗おう！

- ☆石鹸で丁寧に洗う
- ☆洗った後、水分をよくふき取ってからアルコール消毒をする
- ※洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにする！

## ③換気をしよう！

- ◎定期的に部屋の換気をする
- ◎共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにする

## ④手で触れる共有部分を消毒しよう！

- ◆共用部分(ドアの取っ手、ノブ、バット欄など)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きする
- ◆トイレや洗面所は、通常の家用品用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒する  
(タル、衣類、食器、スプーンなどは通常の洗濯や洗浄で良い)  
※もし感染者がいる場合も分けて洗う必要はない

もしも自分や家族が感染してしまったら・・・((+\_+))

### 1 部屋を分けよう！

- ◇個室にする(食事や寝るときも別室)
- ◇部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置する
- ◇寝るときは頭の位置を互い違いになるようにする
- ◇本人は、極力部屋から出ないようにする

## 2 感染者のお世話はできるだけ限られた方で！

●持病のある方、免疫の低下した方、妊婦の方などは感染者のお世話を避ける

## 3 汚れたリネン・衣類を洗濯しよう！

△体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かす（糞便からウイルスが検出されることがあるため）

## 4 ゴミは密封してすてる！

■鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てる（その後は直ちに石鹸で手を洗う）

※ご本人は外出を避ける

※同居されている方は、熱を測り、健康観察をして不要不急の外出は避ける

※咳や発熱などの症状があるときは、電話で医療機関へ相談する



# フセガンジャー

## ウイルス予防 戦隊！！

うえむき  
ガラガーラ！

おくち  
バリアー！

さわやか  
トルネード！



きたえて  
グレード！

すやすや  
ガッスーリ！

あわあわ  
アタック！

