

家庭内のできる感染予防 ～大切な人を守るために～

主な感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」。家庭内での感染を防ぐため、予防を徹底しましょう。

◎飛沫感染: 大声で話した時に出るつばや、咳、くしゃみなどに含まれたウイルスを吸い込むなど

◎接触感染: つばや排泄物がついた手で周りのものを触った後に、他の方がそこを触り、口や鼻を触ると粘膜から感染するなど

◆必ずしていただきたいこと

- 「**親しき仲にもマスクあり!**」…十分な距離がとれない時は**マスク**を着けましょう。
- こまめな手洗い** …接触感染を防ぐため、外出後、食事の前、トイレの後など。
- こまめな換気** …屋内では空気の出入口を2か所設け、空気の流れを作る工夫を。
- 共有部分(ドアノブ、手すり、スイッチ)の**消毒**
- タオルや歯磨き粉などの**共用を避ける**
- 食べ物や飲み物、食器の**共用は避ける**

◆していただきたいこと

- 適度な湿度(50~60%)を保つ
- 可能であれば、食事の時間や場所を分ける



◆遠方から帰省されたご家族と過ごすときの感染予防

- 家庭内での感染予防が難しい場合は、宿泊施設の利用も検討しましょう
- 帰省される方は、帰省される前の一週間、可能であれば2週間は、大人数での会食は控えましょう
- 高齢者や基礎疾患がある方など重症化リスクの高い方と会う時は、必ずマスクを着用するなど特に感染予防に留意しましょう