



# ご自分と他人を守るために




## 感染の広がり方を知りましょう

	<ul style="list-style-type: none"><li>● 現在のところコロナウイルス感染症 (COVID-19) に対するワクチンはありません。</li><li>● 感染しない為に最も良い方法はこのウイルスに曝(さら)されないようにすることです。</li><li>● このウイルスは主に人から人へ感染します。<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 人と近くに接近・接触した場合 (6フィート約 1.8m以内)</li><li>◇ 感染者の咳、クシャミ、<u>会話による飛沫を通して感染します。</u></li><li>◇ これらの呼気・飛沫が近くの人々の口や鼻に着いたり、場合によっては肺に吸入したりします。</li><li>◇ <u>最近の調査では COVID-19 は症状のない人から広がっている可能性を示しています。</u></li></ul></li></ul>
---	--

## すべての人が

	<p><b>手を頻繁に洗いましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◇ 手を石鹸と水で少なくとも 20 秒間掛かけて頻繁に洗いましょう。特に外出したり、鼻をかいたり咳やくしゃみをした場合には忘れずに。</li><li>◇ もし石鹸や水がない場合には <b>60%以上のアルコール消毒液</b> を使って下さい。両手を余すところなく塗り、乾くまで擦ります。</li><li>◇ 洗っていない手で <b>目や鼻、口を擦る事は避けてください。</b></li></ul>
---	--

	<p><b>濃密な接触を避けましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 病気の人との <b>濃密な接触</b> は避けましょう。</li><li>● <u>出来るだけ家に居てください。</u></li><li>● <u>他の人との距離を取ってください。</u><ul style="list-style-type: none"><li>* <u>無症状の人から感染が広がる可能性があります。</u></li><li>* <u>特に重要なのはハイリスクの方がこの病気にかかるとう重症化しやすいということです。(ハイリスクの方は別紙ご参照ください)</u></li></ul></li></ul>
---	---



**周りに他の人がいる場合は布カバー(布マスク)で口と鼻を覆って下さい。**

- 具合が悪くなくても他人に COVID-19 をうつして、広げている可能性があります。
- 例えばスーパーや他の用事を足すためなどで公共の場所に出る際には誰もが布カバー(布マスク)をすべきです。  
\*布カバー(布マスク)は2歳以下の幼児や呼吸に問題のある人、意識のない人、他人の助けなしに外せない人はすべきではありません。
- 布カバー(布マスク)は貴方が感染している際に他人を守るものです。
- 医療関係者用のマスクをしないで下さい。
- 貴方と他人との間を 1.8mあける事は継続して下さい。布カバー(布マスク)は社会的距離(ソーシャル・ディスタンス=1.8m)の代わりにはなりません。



**咳やくしゃみの際に覆いましょう**

- もし貴方が自宅にいて、布カバー(布マスク)をしていない場合、咳やくしゃみをする際には忘れずにティッシュで顔を覆うか、肘の内側で咳やくしゃみを押さえるようにして下さい。
- ティッシュは屑籠に捨ててください。
- すぐに手を石鹼と水で少なくとも 20 秒洗って下さい。石鹼と水がない場合は 60%以上のアルコール消毒液を使って手を綺麗にしてください。



**綺麗に環境消毒(感染防止清掃)をしましょう**

- 手の触れる場所を毎日、頻繁に綺麗に、環境消毒(感染防止清掃)しましょう。テーブル、ドアノブ、証明スイッチ、棚、ハンドル、机、電話、キーボード、トイレ、蛇口、シンク等が含まれます。
- 表面が汚れている場合は、先ず、綺麗にします：環境消毒の前に、洗剤や石鹼と水で綺麗にします。