

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の予防について

毎日、報道を賑わせている新型コロナウイルス感染症に関するお知らせです。

2020年2月25日の段階で北海道内で30名の感染者の報道があり、ついに千歳市内においても感染者が現れました。

現時点で向陽台ファミリークリニックでは以下のことを目的として住民の皆様にご協力を呼びかけさせていただきます。どうかよろしくお願い申し上げます。

【目的】

- COVID-19の流行を最小限にとどめ早期に収束させること
 - ・ 医療機関に患者さんが殺到し医療機能が破綻することを予防することも目的に含まれます。
- 重症化・死亡の危険が高い地域の高齢者、基礎疾患を有する皆様を感染から守ること
 - ・ 基礎疾患とは心疾患、呼吸器疾患、腎障害・透析、生物学的製剤や抗がん剤、免疫抑制薬を投与中、糖尿病などを指します。

【予防】

(1) 不要不急の人混みや集会へのお出かけは極力控えましょう。

(2) 手洗い

頻繁に手洗いを行い、手指から口、鼻にウイルスが入り込まないように予防しましょう。特に以下の場面での手洗いをしっかりすることをお勧めします。

- 外出後
- 食前、食後
- トイレの後

(3) 消毒

ご家庭でも家族がよく触れる場所の消毒を1日に数回行うとよいです（ドアノブ、手すり、リモコン、電気のスイッチなど）アルコール、または水道水でぬらし絞ったタオルで拭くだけでも効果があります。

(4) 咳エチケット

他の人に感染を広げないように咳エチケットをしっかりと行いましょう。

⚠️ 咳エチケット違反してませんか？

咳やくしゃみを手でおさえる



咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があります。他の人に病気をうつす可能性があります。

他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行きましょう。

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



①マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。



②ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。
ハンカチ:使ったらなるべく早く洗いましょう。



③袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。

咳エチケット解説

厚生労働省 咳エチケット



バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

© 藤山創・講談社 / 「進撃の巨人」製作委員会