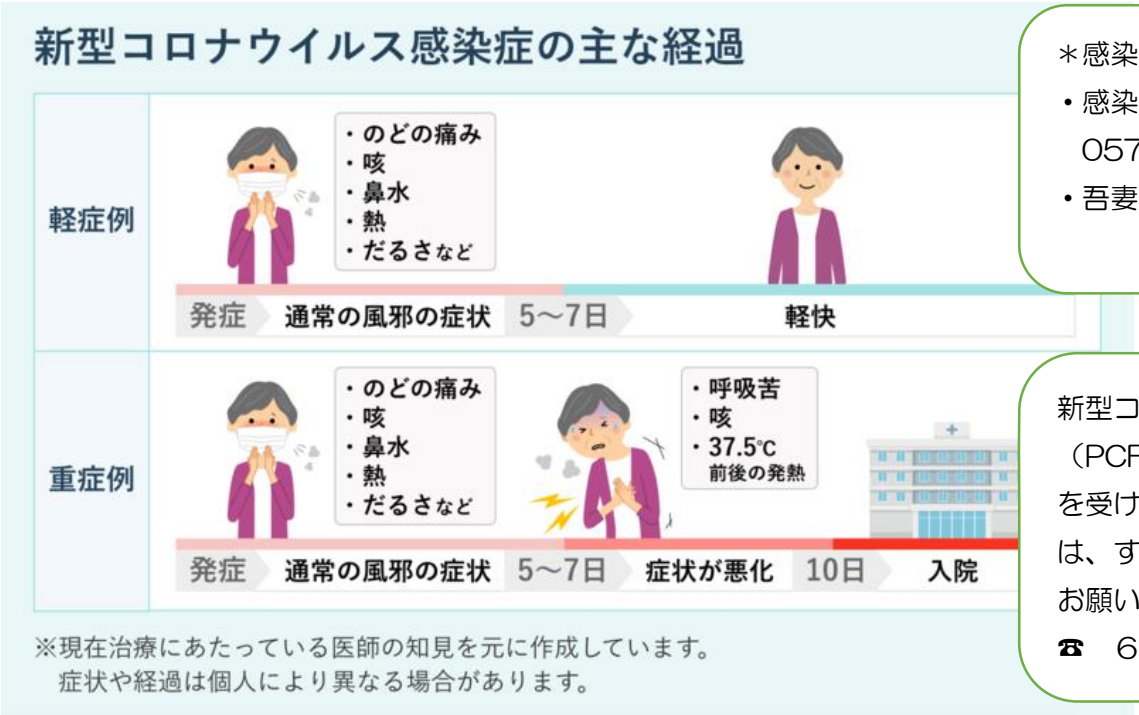
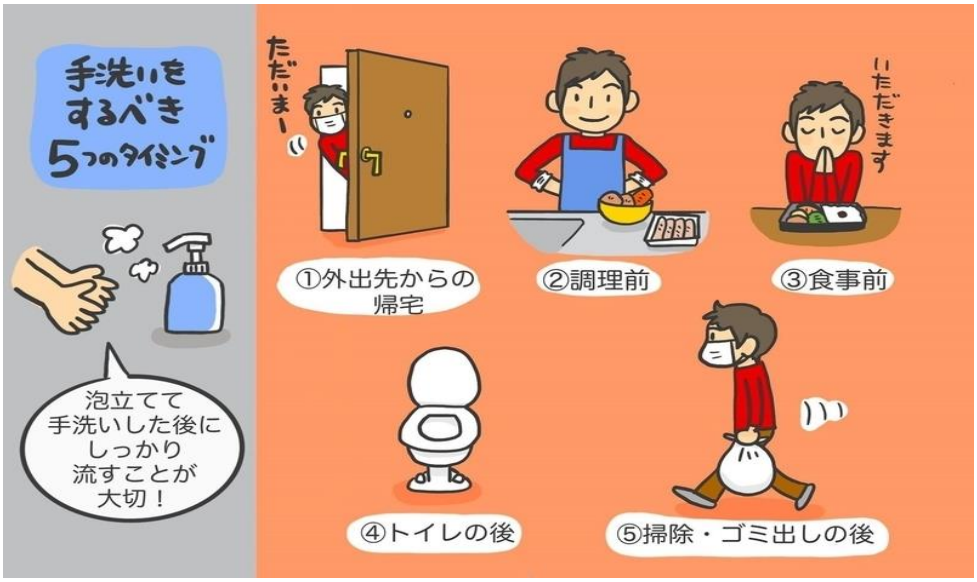
確認しよう！！　新型コロナウイルス感染症



＊感染が心配な時は
・感染症コールセンター
　0570-082-820
・吾妻保健福祉事務所
　　75-3303

新型コロナウイルスの検査（PCR 検査や抗原検査）を受けることになった場合は、すぐに学校に連絡をお願いします
☎　６８－２３８９



私たちは、1 時間当たりに、平均 23 回顔を触るそうです。頻回に顔をさわることで、目・鼻・口にウイルスを運んでしまうおそれが・・・

・手洗いのポイントは、<u>しっかり泡立てて、泡でウイルスを包み込む</u>こと！
・<u>流水時間は 15 秒程度！</u>しっかり流さないと、ウイルスが手に残ります

・トイレには、多くの人の手が触れる場所がたくさん！
　これらにはウイルスが付着している可能性があるので、<u>トイレ使用後の手洗いはとても大事</u>です

家でも、外出先でも
しっっかり洗おう

マスク着用のポイント

・布製のマスクで良いとされています
・マスクの主な目的は、無症状の感染者の口から飛沫が出ないようにする「感染源コントロール」です
ウイルスを吸い込むことを防ぐ「予防」ではありません
・鼻からあごの下まで覆う必要があります

WHO：「感染者が多い地域において外出する際、かつ、他者との距離を少なくとも 1m 空けることができない場合は、非医療用マスクを着けること」（家の外で常にマスクをつけろという事ではありません）

新型コロナの研究が進むにつれて、<u>感染性が最も高くなるのは症状が出る数日前である可能性が高い</u>ことが分かってきました。しらない間に人にうつすことのないよう、マスクをすることは大切なのです！
「5 分間の会話で 1 回の咳と同じくらいの飛沫（約 3,000 個）が飛ぶ」：WHO

■自分に合ったマスクのサイズを知ろう

マスクのトラブル

マスクを長時間つけると肌がかゆい！ニキビができた！

こんな人は
・マスクのフィルターがウイルスを通さない
・顔とマスクに隙間がない

この条件を大切にして

・湿気を吸い取り、乾きやすい
・肌との摩擦が少ない、きめが細かい素材

こんなマスクを選ぼう！！

・綿やシルクなどが当てはまりますが、綿は乾きづらいので、日中も交換すると good！
・不織布マスクも、綿や絹の布をはさむことで肌への負担が軽減！
・布マスクは、使ったら必ず洗濯！ごしごし洗うと毛羽立ってチクチクするので、『やさしく手洗い』が鉄則！
・マスクに違和感を感じたら、他の種類を試すようにしましょう！

じょうずに使おう！感染予防に役立つアプリ

厚生労働省による新型コロナウイルス接触確認アプリ

混雑を避けて人との接触を減らす<u>地図上で混雑度を確認できる「混雑レーダー」（Yahoo!地図）</u>