

ご家庭での感染予防のポイント

【ストレッチ】

ネコのポーズ



四つんばいになる

両手を前に出しお尻を後ろに突き出す

カエルのポーズ



あおむけに寝て両膝を立てた状態から外側に倒したり内側に倒したりする

足文字



いすに座り片足ずつまっすぐ伸ばし空中に文字を書く

【こころの健康のために】



読書や映画鑑賞などを自宅で楽しんで

よく寝て、よく食べ、規則正しい生活を



電話や SNS で家族や友人との繋がりを



【トイレ】

ウイルスが飛び散らないように、ふたを閉めて流す



【家族が感染。自宅療養になったら…】

- 部屋を分け、接触を減らす。
- こまめに手洗いでする。
- 世話は特定の 1 人に限る。
- 家族全員がマスクを着ける。
- 換気を定期的に行う。
- ドアノブなどを消毒する。
- 汚れたりネン、衣服は手袋をして扱う。
- ティッシュなどのごみはすぐに密閉して捨てる。



【出勤前】

体温を測る。



マスクをして出勤する。

【帰宅したら】

- マスクを外して捨てる。(表面は触らない。)
- 手をしっかり洗い、清潔なタオルで拭く。
- スマートフォンなど、外出中に頻繁に触ったものを除菌シートなどで拭く。

【布マスクの洗い方】

＜通常の手洗い＞

- ① 水 2L に衣料用洗剤 0.7g (目安) を入れる。
- ② マスクを 10 分浸す。
- ③ 軽く押し洗いでする。
- ④ 水ですすぎ、水気を切る。
- ⑤ タオルではさみ、日陰で干す。

＜汚れが気になるとき＞

- 水 1L に塩素系漂白剤 15ml(目安) を入れる。
- マスクを 10 分浸し、水で 2 回すすぐ。

消毒液を作る主な市販用品

花王	ハイター	水 1ℓ に付属
	キッチンハイター	キャップ 1 杯
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	
	カネヨキッチンブリーチ	水 1ℓ に付属
ミツエイ	ブリーチ	キャップ 1/2 杯
	キッチンブリーチ	

【消毒】

不特定多数の人が触るドアノブなどはアルコール消毒液で拭く。



＜注意点＞

- 手指の消毒には使わない。
- 酸性洗剤と絶対に混ぜない。
- 使うときは手袋着用で換気。
- 子どもに触れさせない。
- 目に入ると失明の恐れあり。
- 電子機器の除菌に使わない。

＜消毒液の作り方＞

- ① 塩素系漂白剤を用意する。
- ② 原液と水を混ぜ、濃度を 0.05% に薄める。
- ③ 布に染み込ませてドアノブなどを拭き、その後水拭きする。
- ④ 使いきれない場合は遮光して保存する。