

しんがた たいさく じぶん みぢか ひと かんせん 新型コロナウイルス対策 ~自分や身近な人が感染したら~

ほけんだより 2月
釜利谷高校 保健室

しんがた かんせんしやう だれ か のうせい
新型コロナウイルス感染症は誰でもかかる可能性があります。

じぶん みぢか ひと かんせん と き し
自分や身近な人が感染した時にはどうすればいいか、知っておきましょう。

のうこうせつしよくしゃ はんだん 濃厚接触者と判断されたら？

- ① せつしよく あと 14 かん けんこうじやうたい ちゆうい か のうせい
接触した後14日間は、健康状態に注意をはらい(健康観察)、外出は控える。
- ② じたくたいきちゆう しやうじやう ばあい → かかりつけい ちか ないか でんわ と あ
自宅待機中に症状がでた場合 → かかりつけ医や近くの内科に電話で問い合わせる。

のうこうせつしよくしゃ 濃厚接触者とは

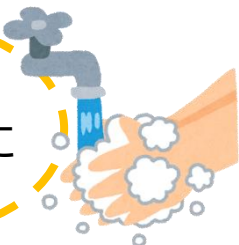
かんせんしや ばっしやう まえ 1m 以内で ひつよう よぼうさく なしで 15分 以上 せつしよく あった ひと
感染者の発症2日前から1m以内で必要な予防策なしで15分以上接触があった人



ちやくよう
マスクの着用
たいめんをさける など
Mask wearing, avoiding face-to-face, etc.

じたくたいきちゆう ちゆういてん 自宅待機中の注意点

て せいけつ
手を清潔に



せき
咳エチケット



まいにち
毎日の
けんこうかんさつ
健康観察



ふようふきゆう
不要不急の
がいしゅつ ひか
外出は控える



ようせい 陽性になったらどうすればいい？

- ① 保健所や医療機関の指示に従い、治療に専念する。
- ② すぐに学校に報告してください。



じぶん かぞく ようせい 自分や家族が陽性になったらすることは？

まず **家族全員マスクをつけましょう！**

1. 部屋を分ける

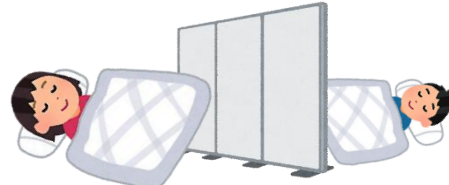
- ① 個室にする。



- ・食事や寝るときも別室
- ・換気のいい個室を選ぶ

個室にできない場合…

- ② 仕切りやカーテンを設置する。



- ・2m以上の距離を保つ
- ・頭の位置を互い違いにする

2. 換気をする

30分に1回以上
1回数分程度



2方向の窓を開ける

※窓が1つしかない場合は扉を開ける

できるだけすべての部屋を換気

※エアコンの空調や換気扇を回すのも良い

3. 手で触れる共有部分の消毒をする

- ① 共有部分は70%～95%アルコール消毒液か、0.05%塩素系漂白剤で拭く。
- ② タオル、食器、箸、スプーン等は共用しない。洗濯や洗浄はいつも通りでOK。