

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第29号

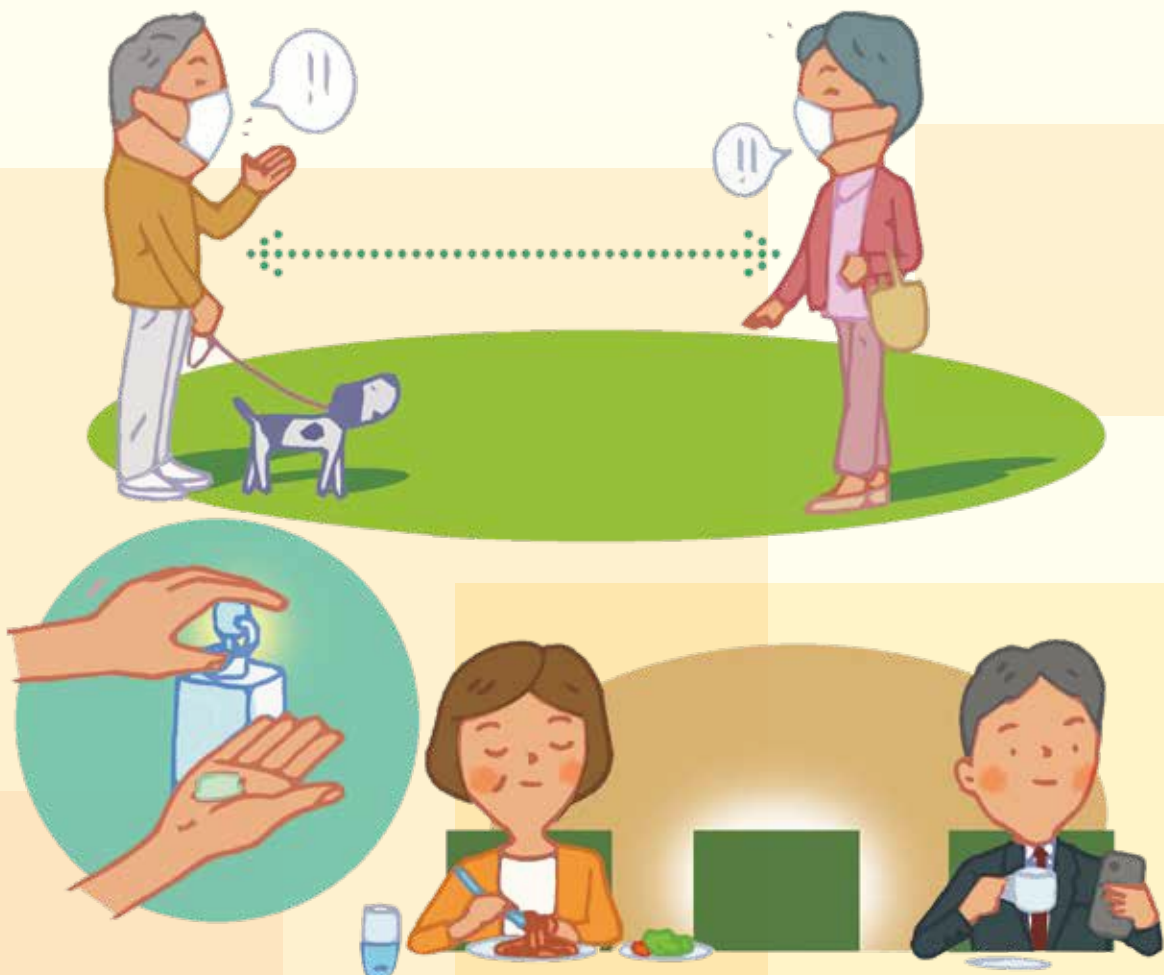
日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

新型コロナ
ウイルス感染症
対策

「新しい生活様式」で 命を守る！

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性があります。そのため今後は感染拡大を予防する「新しい生活様式」を日常生活で実践していくことが求められます。あなたと大切な人を守るために、新しい生活様式の中でできることを重ねていきましょう。



具体的な対策は中面へ



1人1人が、小まめな対策で感染を防ぐ

① 3つの基本を守りましょう

基本1 身体的距離の確保

基本2 マスクの着用

基本3 手洗い・手指消毒



- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
 - 遊びに行くなら 屋内より屋外を選ぶ
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
 - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にしましょう。

手洗いを徹底しましょう

～30秒程度かけて水とせっけんでていねいに～
(手指消毒薬の使用も可)

正しい 手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



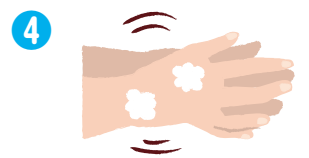
流水でよく手をぬらした
後、せっけんをつけ、手
のひらをよくこすります。



手の甲を伸ばすように
こすります。



指先・爪の間を念入りに
こすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらを
ねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 日常生活に「新しい生活様式」を

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- 小まめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝体温測定、健康チェック。
発熱または風邪の症状がある場合は
無理せず自宅で療養



③ 生活の場面別ポイントをおさえましょう

外出を控え過ぎて「生活不活発」にならないよう、日々の健康を維持するために、次のポイントを心掛けましょう。

ポイント① 運 動

- 人混みを避けて、散歩する
- 家の中でできる運動（ラジオ体操、スクワット等）を行う
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど、体を動かす

ポイント② 食生活・ 口腔ケア

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心掛ける
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする
- しっかりかんで食べる、一人で歌の練習をするなど、お口周りの筋肉を保つ

ポイント③ 人との かわり

- 孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、家族や友人と電話で話す
- オンライン通話などに挑戦する 等

ご家族に感染が疑われる場合は、どうすればよい？

■家族に発熱などの症状がある場合の対応策

個室にして部屋を分ける

感染が疑われる方は、できるだけ部屋から出ないようにしてください。

マスクを着け、小まめに手を洗う

感染が疑われる方の部屋で使用したマスクは他の部屋に持ち出さず、外した後は必ずせっけんで手を洗ってください。

手で触れる部分を消毒する

ドアノブや手すりなどは、薄めた家庭用塩素系漂白剤（主成分が次亜塩素酸ナトリウムの物）で拭いた後、水拭きしてください。

定期的に換気をする

共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど、換気をしてください。

感染者のお世話は限られた方で

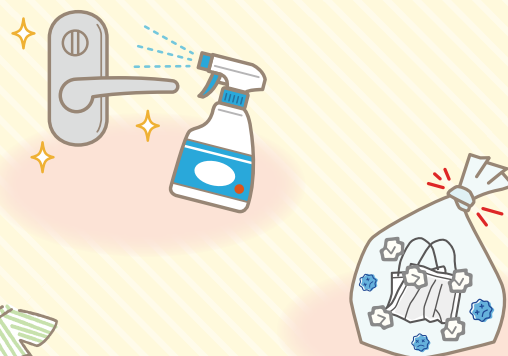
心臓、肺、腎臓に持病がある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

ごみは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後はただちにせっけんで手を洗ってください。

汚れたリネン、衣服を洗濯する

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクを着け、家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。



症状があつたり最新情報を知りたい場合は…

■感染が疑わしい場合（症状がある、感染者と濃厚接触があつたとき）

▶ 「帰国者・接触者相談センター」へ問い合わせ

※厚生労働省ホームページやお住まいの自治体ウェブサイトから電話番号を調べられます。

■ホームページを見ることができない場合

▶ 厚生労働省相談窓口 TEL：0120-565653（9:00～21:00）へ

▶ 聴覚に障害があるなど電話での相談が難しい方 FAX：03-3595-2756