

# 感染症を防ぐには できる対策～

## 3つの密を避けましょう

- ×換気の悪い、密閉空間
- ×多数が集まる密集場所
- ×近距離での会話や発声、密接場面

3つの条件がそろう場所が  
クラスター（集団）発生の  
リスクが高い！

### 3つの条件が重なる

人が密集している場所

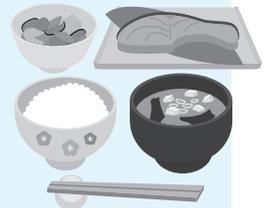
換気が悪い  
密閉空間

間近で会話や  
発声する場面

自粛生活の中でも健康に過ごすために、  
一人ひとりができることを考えましょう。

## バランスのよい食事をしっかり食べて、免疫力を高めましょう！

栄養バランスの良い食事をしっかり食べることは、免疫力の向上につながります。  
十分な休養と睡眠をとることも重要です。



## 動かない時間を減らしましょう！

「動かないこと」により、身体や頭の動きは低下してしまいます。座っている時間を減らすために立ったり歩いたりする時間を増やすように心掛けましょう。お天気が良ければ屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。ただし、人混みは避けてください。

### シルバーリハビリ体操 動画配信のお知らせ

シルバーリハビリ体操は「いつでも、どこでも、一人でも」道具を使わずに簡単にできる介護予防の体操です。

動画は「茨城県立プラザ体操動画」で検索、または右記のQRコードよりご覧ください。

茨城県立プラザ体操動画

検索



## 家族や友人との支え合いが大切です！

外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、近くにいる人同士や電話を利用するなどして交流しましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報共有も、トラブルや不安の解消につながります。高齢の両親をお持ちのご家族の場合、ぜひ声を掛け行動を促すことで孤独を防ぎましょう。

※ここに記載する情報は4月20日現在のものです。新型コロナウイルスに関する状況は変わることがありますので、今後も県や市からのお知らせ・ホームページ、テレビ、新聞などの情報に注意してください。

# 新型コロナウイルス ～一人ひとりが

新型コロナウイルスの感染が各地で広がっています。  
手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策に努めていただくようお願いします。

## 感染症対策の3つの基本

- ① こまめな手洗いをする
- ② 咳エチケットに努める
- ③ 発熱等の風邪症状の時は  
外出を控える

## せき 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など  
人の集まるところでやろう



## 効果的な手洗いの仕方



まず手指を流水でぬらす



石けんを適量手につける



手の平と手の平を  
擦り合わせよく泡立てる



手の甲を もう片方の  
手の平でもみ洗う（両手）



指を組んで 両手の  
指の間をもみ洗う



親指を もう片方の  
手で包み もみ洗う（両手）



指先を もう片方の  
手の平でもみ洗う（両手）



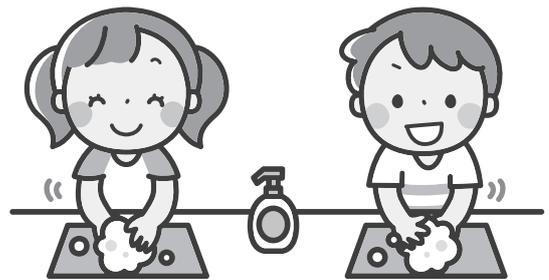
両手首まで  
ていねいにもみ洗う



流水でよくすすぐ



清潔なタオルやペーパータオルでよく水気を拭き取る



帰宅時や食事前、調理の前後など  
こまめに手を洗いましょう

新型コロナウイルス感染症についての相談窓口は16ページをご覧ください。