

# 新型コロナ流行期に実行したい感染予防と暮らし方

(症状がでる 2~3 日前から人への感染力あり。症状がなくても家庭を含め全ての場面で実行してください)

## 1) 普段の行動を見直す (感染の機会を減らす)

- ✓ 15 分以上の接触を避ける。できる限り人の集まりを控える
- ✓ 人との距離をとる(2m程度以上)

## 2) 接触感染を防止する (目、鼻、口を守る)

- ✓ 繰り返し手洗いを(石鹸を使い入念に)実行する
- ✓ 目、鼻、口を手で触らない(ドアやスイッチ等を触るときは利き手と反対を使う)
- ✓ 共有して使うドアノブ、リモコン、スイッチ、スマホ等は消毒する(清潔にする)
- ✓ 家族等で、タオルの共用はやめる

## 3) 飛沫を減らし 空気をきれいにする

- ✓ (多少不快でも)部屋や車内を密閉せず、窓を開け換気をする
  - ✓ 終日マスクをつけ、咳エチケットを実行する
  - ✓ 大声での会話や歌は避ける
- ※マスクは、感染しない/させない効果有り(他のグッズには明確な効果なし)

## 4) 禁煙 (禁煙は自身でできる重症化リスク低減、加熱式電子タバコもやめる)

- ✓ 重症化要因:喫煙者 2 倍、COPD4 倍、喫煙者の死亡リスクは 3 倍に悪化
- ✓ 禁煙は多くの慢性疾患の治療。電子タバコにも COPD リスク。関連情報→



## 5) 生活を変える

- ✓ バランスのよい食事、睡眠、屋外での運動など健康維持に努める
- ✓ 病気の悪化や合併症がおこらないよう、節制した生活を実行する

## 6) 不安が軽くなり、心が落ち着くことを実行する

- ✓ 毎日のルーチンを行う、同じ時刻に食事をする
- ✓ いつもと同じ時刻に起床・就寝(※長時間の昼寝を避ける)
- ✓ 屋外で散歩や運動、日光浴、体操をする(※夜間は明るい光を避ける)
- ✓ 目を閉じて深呼吸をする、音楽を聴く、何かを黙々とやる、外の景色を眺める
- ✓ とりとめのないことを(電話等社会的距離を確保しつつ)話し、人と交流する
- ✓ 意識して、口角を上げ笑い顔を作る、あくびをする 等

