

Q どうやって感染するの？

A 飛沫感染と接触感染の2つがあります

飛沫感染

くしゃみ、咳、つばなどと一緒に放出されたウイルスを吸い込むことで感染します。

接触感染

感染者がくしゃみや咳をおさえた手で触ったもの（つり革やドアノブなど）に触れることで、未感染者の手にもウイルスが付着しそこから感染します。

Q 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

A ①接触感染対策として手洗いをしっかりする。外出からの帰宅時や調理・食事の前などはしっかりと手洗いを行いましょう。

②普段からの健康管理。十分な睡眠とバランスのいい食事で免疫力を高めましょう。

③適度な湿度を保つ。のどの粘膜の防御機能を維持するために室内の湿度は50～60%に設定しましょう。

④人混みの多い場所などは避ける。人混み以外にも、屋内でお互いの距離を一定に保てない場所は避けるようにしましょう。

正しい手の洗い方



石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。

他の人にうつさないために

咳・くしゃみをする時はマスクやティッシュ、または肘の内側などで口や鼻を押さえるなど、「咳エチケット」を心がけましょう。人との距離が近いとき（2mほど）は特に注意してください。

3つの咳エチケット



正しいマスクの着用

