

## 再び新型コロナウイルス感染症の新規感染者が増えています

## 家でも感染症対策をお願いします

感染症対策に「特別」はありません。  
「基本」をしっかりと行うことが大事です。

## ★ 症状がある場合は登校しない（同居の家族に症状がある場合も同様です）

- ・ 軽くても何らかの症状がある場合は、自宅で休養してください。
- ・ 感染者等としての療養・待機期間（感染者：7日間、濃厚接触者：5日間）が解除になった後も、症状がある場合は休んでください。



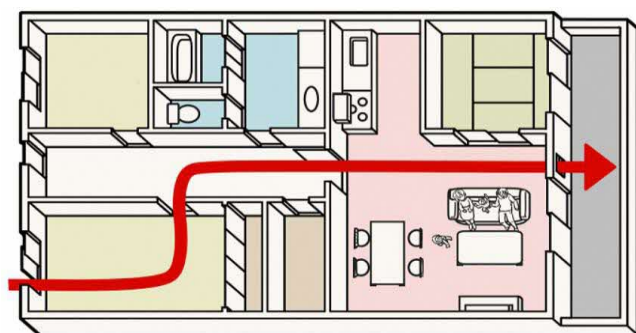
感染者は、療養期間の解除後も他の人に感染させてしまう可能性があるため、**10日目**までは健康観察を強化し、いつも以上に感染症対策を徹底していただくようお願いします。

## ★ 手洗いの効果はとても高い

- ・ ハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと、ウイルス量が1/10,000に！

## 「家の換気」のポイント

- ・ 「24時間換気システム」が設置されている場合（2003年以降に建設された住宅は設置）は、通常稼働で十分な換気が行われます。換気口のフィルタを清掃すると、より換気量を確保できます。
- ・ 「24時間換気システム」ではない家は、「窓開け換気」をします。暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められるので、室温の低下を防ぐことができます。
- ・ キッチンのレンジフードは、吸い込む風量が大きいため、窓開けとの併用で、より効果的な換気が行えます。



参考）人がいない部屋の窓を開け、廊下を經由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる換気方法（2段階換気）の例（厚生労働省）

二重窓の場合、外側と内側を互い違いに開けると、寒さを少し緩和できます。

✗ 外気が直接进入するため寒さを感じやすい



○ 外気を窓の間で少し加温するためやや寒さを緩和できる

