



理想は2m

距離を取る

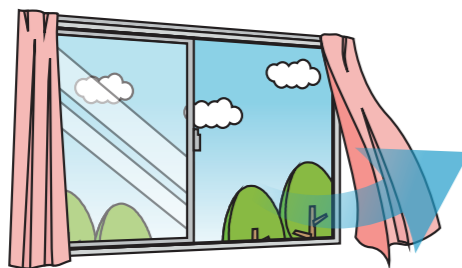


家でも咳エチケット

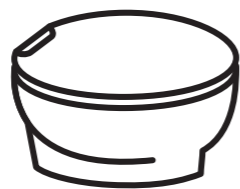


食事は個々に盛り付け

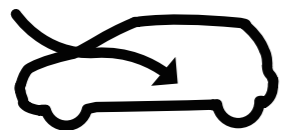
高齢者との会話はマスク



1時間ごとに換気する



トイレは蓋を閉めて水を流す



自動車は換気マークに

### ひまつかんせん 飛沫感染

咳やくしゃみの飛沫を直接吸い込んで感染

### せつしょくかんせん 接触感染

モノに付着したウイルスが手につき、その手で目・口・鼻を触って感染

3つの感染経路を絶って

# 家庭内感染を防ごう

### エアロゾル感染

空気中を漂う微粒子による感染

小さな飛沫  
長く漂う

大きな飛沫  
1~2mで落下

帰宅したらすぐにマスクを捨てる

スマートフォン等は除菌シートで拭く

石けんと流水で30秒以上手洗い

うがいをする

タオルや歯磨きコップは共用しない

スイッチ・ドアノブはこまめに消毒

共用物も定期的に消毒する

### 部屋を分ける

看病は限られた人に

### 定期的に換気

1時間に1回 5~10分程度

### 食事は離れてとる

使い捨ての紙皿や割りばしを使う

### 共有部分の消毒

ドアノブや手すりもきちんと

### もし家族が感染したら

### 汚れた衣服の洗濯

洗濯する時はマスクと手袋をする

### こまめに手洗い・うがい

全員がマスク着用

### 家族は先に入浴

感染者は最後に入る

### ゴミは密閉して捨てる

ゴミ袋を二重にして触らない