



夕場の新型コロナウイルス感染対策 —換気と加湿を徹底しましょう



寒くても換気

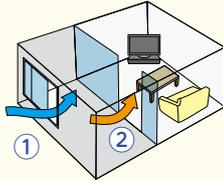
換気の悪い密閉された空間は感染リスクが高まります。寒くても換気を行いましょ。

換気の方法

- 換気扇を使用するか、常に窓を少し開けて、室温（18℃以上が目安）を保ちながら換気しましょう



- 室温を急激に下げないため、廊下や隣室等を使用した2段階換気も有効です



<2段階換気>

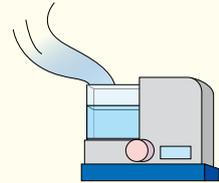
- ①廊下や隣室等の窓を開けて外の空気を取り込み、室温で少し温める
- ②使用している部屋と廊下や隣室等をつなぐ扉を開けて換気する

適度な加湿

冬は空気が乾燥します。湿度が下がると、ウイルスが飛散しやすくなるとともに、のどの粘膜の働きも弱まりウイルスが体内に侵入しやすくなります。加湿をして適切な湿度を保つようにしましょう。

加湿の方法

- 加湿器を使用するなどして、湿度（40%以上が目安）を保つようにしましょう。加湿器は適宜清掃し、衛生的に使用してください



- 洗濯物を室内に干したり、お湯を沸かしたりして、水分を蒸発させて加湿することも効果的です



お出掛け

外出する際は、「3密を避ける」「マスクを着用する」「人との距離を保つ」「小まめな手洗いを行う」「咳エチケットを守る」「大声を出さない」など、基本的な感染対策を徹底しましょう。

また、人が混み合う時間帯を避けるなど、感染リスクを下げる工夫をして行動するようにしましょう。

インフルエンザとの同時流行を防ぐ

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた食生活を心掛け、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザとの同時流行を防ぎましょう。

無理をしない

体調が「いつもとちょっと違うな」と感じたときには無理をせず自宅で休みましょう。

発熱や咳などの症状がある場合は、**かかりつけ医等のお近くの医療機関にまずは電話で相談**してください。かかりつけ医等がない方や、相談先が分からない場合は、下記の受診・相談センターにお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症
受診・相談センター（コールセンター）
☎211・3883、211・2882（24時間受け付け）
※聴覚や言語に障害のある方の相談は、
FAX211・3192でも受け付けています