

大切な家族 を感染から守るために



部屋を分けましょう

症状がある方は、他の家族とは違う部屋で過ごし、食事も別でとりましょう。

マスクをつけましょう

家族で感染者がでたら、症状がない方も、室内でもできるだけマスクをつけましょう。



お世話は限られた方で行いましょう

持病のある方、免疫の低下した方、妊娠中の方などが症状がある方のお世話をするのは避けましょう。



手で触れるところを消毒しましょう

濃度0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液
または
濃度70%以上のアルコールが有効です。



【作り方】

商品名	付属キャップ	水
ハイター	1杯	1L
ブリーチ	1/2杯	1L

※トイレは2倍の濃度

ワクチンを接種しましょう

発症予防

重症化予防

こまめに換気をしましょう

2つの窓を同時に
開ける

1回あたり数分間、
1時間あたり2回

毎日健康チェックをしましょう

症状がある場合は、登園・登校は控え、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

金沢市保健所 地域保健課

金沢市西念3丁目4番25号
TEL 234-5102

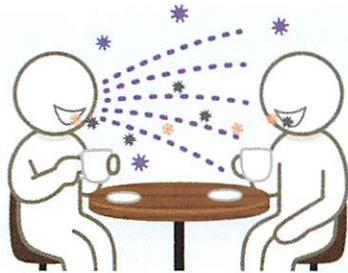
新型コロナウイルス感染症 予防のキホン

どうやって感染する？

ひまつかんせん
飛沫感染

せつしよくかんせん
接触感染

しぶきは
1~2m
飛ぶ



ウイルスの
ついた手で
目・鼻・口
を触る

家族は
◆マスクをせず近くで話し、
一緒に食事をする
◆家の中の同じ物に触れる

感染経路として最も多いのは

かていないかんせん
家庭内感染

マスクを正しく
つけましょう

鼻からあごまでしっかりおおいま
しょう。

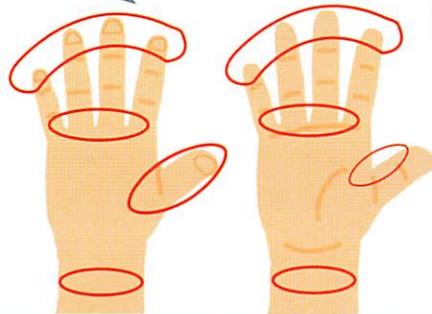
外すときは、表面には触らないよ
うにしましょう。



ていねいに手を
洗いましょう

汚れが残りやすい
ところに注意！

手洗い動画
QRコード



体を守る力（免疫力）を高めましょう



バランスの
取れた食事



適度な
運動



十分な
休養