

# 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

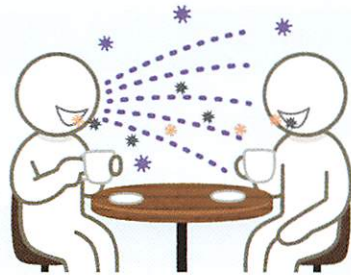
# 新型コロナウイルス感染症 予防のキホン

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。

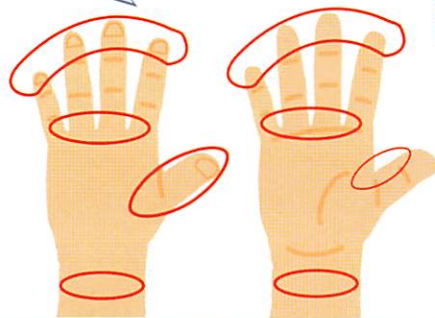
外すときは、表面には触らないよ  
うにしましょう。



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