

再度確認!!

感 染 予 防 対 策

緊急事態宣言は解除されましたが、ウイルスへの警戒はまだ続きます。
今一度、基本的な感染予防対策を確認し、
「感染しない/させない生活」を心掛けましょう！

手指衛生

- ◆石鹸と流水によるこまめな手洗い
 - ・30秒以上、時間をかけることが望ましい。
 - ・爪の周りや指の間は特に念入りに洗いましょう。
- ◆十分な手洗いが難しい時は、消毒用アルコールを併用しましょう。
- ◆水気はハンカチやペーパータオルでしっかり拭き、周りに飛ばさない！



他の人にうつさないために

- ◆咳エチケット
 - ・飛沫を飛ばさないようマスクやハンカチで口や鼻を覆いましょう。
 - ・原則として、人と接する場ではマスクの着用を心掛けましょう。
- ◆マスクは洗濯や消毒をし、清潔なものを着用する。
- ◆マスクはビニール袋などに入れ、密封して捨てる。



換気

- ◆可能であれば2方向の窓を開ける。
- ◆冷暖房を使用中でも1時間に1回以上、数分間程度の換気を行う。



健康管理

- ◆毎日、体温を測定し自分の健康状態を把握する。
- ◆十分な栄養と睡眠、適度な運動で免疫力を高める。
- ◆発熱や風邪症状がある場合は自宅療養し、経過観察する。



人や物との接触を減らす

- ◆対面での会話は、2m程度の距離を保つ。
- ◆オンラインの活用など、コミュニケーション方法を工夫する。
- ◆買い物や公共交通機関の利用は、出来るだけ混雑する時間帯を避ける。
- ◆共用部分を触った手で顔を触るのは避け、速やかに手指衛生をする。



【問い合わせ先】

仙台白百合女子大学 保健室

022-374-5032

hoken@sendai-shirayuri.ac.jp