

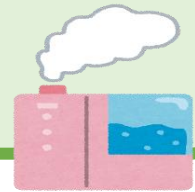
# 🏠 家庭でできる感染対策 🏠

これからの季節、感染症が流行します。

ご家族が感染症を発症した場合、一緒に暮らす家族全員が濃厚接触となり、感染する可能性が高くなってしまいます。大切な家族を目に見えないウイルスや細菌から守る為、感染予防対策に取り組みましょう！

## 換気・湿度

- \* こまめな換気（1時間ごとに5～10分または常時窓を少し開放）
- \* 台所や洗面所などの換気扇の常時運転
- \* 加湿器を使った保湿（目安は湿度50～60%）など



## 家に帰ったら

- \* うがい、水と石鹸で30秒以上の手洗い、顔も洗いましょう
- \* 手指消毒は、15秒以上かけて手に擦り込む（指先や手首も）
- \* 使用した不織布マスクは、部屋に入る前に捨てましょう



## 食事

- \* 食事の前には、手洗い・消毒
- \* できれば、別々のテーブルにする、時間をずらす、真正面は避け、横並びにすわるなど
- \* 食事は短時間で、会話は控えましょう
- \* 料理は大皿を避け、個々に盛り付け
- \* 普段、会わない人との会食は避けましょう
- \* 取箸は使い回さない。食器や箸、スプーン等の共用はしない

