

## 新型コロナウイルス感染予防対策

昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス感染症」について現在有効とされる予防対策等をまとめました。

### ☑ どうやって感染するのか？

#### 飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、せき、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

#### 接触感染

感染者がくしゃみやせきを手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。その部分に未感染者が接触すると手にウイルスが付着し感染します。

### ☑ 一人ひとりができる感染対策は？

#### 手洗い



外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

#### 適度な湿度



のどや鼻の粘膜の防疫機能の低下を防ぐため、加湿器などで適切な湿度（50-60%）を保つ。

#### せきエチケット



他者への感染を防ぐため、せきやくしゃみをする時はティッシュや肘の内側で口や鼻を覆う。

普段から十分な睡眠やバランスのよい食事健康管理をし、免疫力を高めましょう。

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

**POINT.1**  
帰宅時や調理の前後、  
食事前など、  
こまめに手を洗う！

**POINT.2**  
くしゃみや咳が出るときに、  
ティッシュ等で口と鼻を覆ったり  
マスクを正しく着用する！

感染症  
対策

## 新型コロナウイルス感染症には、 基本的な感染予防対策が有効です。

こまめに手を洗う

帰宅時や調理の前後、食事前などにせっけんを使って洗いましょう。アルコール消毒も有効です。

咳がでる人は、  
マスクを着ける

自分の咳やくしゃみの飛沫で他人に感染させないために、マスクやハンカチを使って、口や鼻をおさしましょう。

よく眠り、  
バランスよく食べる

体力が低下すると感染しやすくなり、また、感染した時に症状が悪くなってしまうことがあります。

首相官邸ホームページより↑  
横浜市健康福祉局ホームページより→

横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンターを開設しました。

受付時間 9:00~21:00 (土日祝日も含む) **045-550-5530** 横浜市 新型コロナ 検閲  
横浜市健康福祉局 健康 安全 全線



## 第2回 福祉保健講座

令和元年11月24日（日）14時から寺尾地区センターにて第2回福祉保健講座を開催いたしました。24名の方にご参加いただきました。

きっかけとなった事件では、関係した者の年齢が40から50歳代であったことから、「中高年のひきこもり」という言葉が社会問題として大きく浮かび上がりました。

本人と家族の関わり合い、地域社会での支え方、また区役所での相談事例などの対応をお話しして頂きました。



### テーマ

『若者の自立支援に対して  
地域社会がどう関わっていくか』

講師：よこはま東部ユースプラザ  
施設長 西村典子氏

### テーマ

『区役所での相談について』

講師：鶴見区役所 福祉保健センター  
高齢・障害支援課  
(社会福祉職専任職)  
上杉由佳氏



※お詫び：令和2年2月20日に予定していましたが「第3回福祉保健講座（講師：本覚寺住職 河村隆哲氏）は新型コロナウイルス感染拡大防止対応のため中止といたしました。