

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)からご自身や周りの方を守るための5つのステップ

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に罹らないために、**私たち全員**が心がけなくてはならないことがあります。特に、基礎疾患などがあり、感染したら重症化するリスクのある方は、できるだけ感染しないように、ここに挙げた**5つのステップを実践すること**がとても大切です。

このパンフレットは、周りの方にも渡し、この5つのステップを実践することを心がけてもらいましょう。そうすれば、その方たちを感染から守ることができるだけでなく、あなた自身が健康な生活を送るうえでもきっと役立つはずです。



STEP ①

こまめに手を洗いましょう

新型コロナウイルス、あるいは他の病原菌への感染や感染拡大を防ぐには、手洗いが効果的です。¹ こまめな手洗いを生活の一部として習慣づけるとよいでしょう。

どのように洗うの？

- 石けんと水で洗いましょう
- 手首から手の甲、指の間、爪の裏側まで、石けんを使ってよく洗いましょう
- 最低20秒間洗いましょう**²
- 洗ったあとは、自然乾燥か清潔なタオルで乾かしましょう。どなたかと同居している場合は、それぞれ別のタオルを使うようにし、タオルは定期的に洗って清潔を保ちましょう。タオルはまとめて洗濯機に入れてもかまいません

いつ洗うの？

- 手に汚れがついたとき
- 咳やくしゃみをした後、鼻をかんだ後
- 調理の前、調理中、調理の後
- 食事の前
- トイレを使用した後
- 動物や動物の排泄物を触った後
- 汚れている可能性のある公共の施設(蛇口やドアノブなど)に触った後
- 配達された郵便物や出前の容器を触った後

なぜ洗う必要があるの？

- 手に付着している可能性のあるウイルスを死滅させるため
- 誤って手で鼻、口、目を触ると、ウイルスに感染してしまうリスクがあるため

- 感染予防には、アルコール(少なくとも**60%のアルコールを含む液**)による消毒も効果的ですが、石けんと水による手洗いがもっとも有効な方法です。¹



- 料理をする
- 咳やくしゃみをした

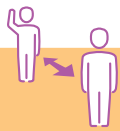
こんなときは

ウイルスの広がりを抑えるためにあなた自身やご家族を守るために

手を洗いましょう



咳やくしゃみをするときは、ひじやティッシュペーパーなどで口や鼻を覆うようにしましょう。使用したティッシュペーパーはすぐに捨て、石けんと水で手をよく洗いましょう。



STEP ②

他の人とは十分な間隔を保ちましょう

他の人と接するときは、十分な間隔(少なくとも2メートル)をあけるようにしましょう。³

これをソーシャル・ディスタンスと言います。あなたやご家族を新型コロナウイルス感染から守り、感染拡大を防ぐにはソーシャル・ディスタンスを心がけることがもっとも効果的な方法の1つです。新型コロナウイルスは人との接触、あるいは咳やくしゃみの飛沫を介して感染が広がります。³

長さ2メートルのものを具体的に思い浮かべましょう⁴



ご自身やご家族に体調がすぐれない方がいるときは、できるだけ接触しないように離れて生活したほうがよいでしょう。その一方で、離れて生活していると、孤独感や疎外感を感じることもありますので、お互いが“つながり”を感じられるように、次のような方法を試してみましょう。



ご家庭内でグループチャットを行い、できるだけコミュニケーションを取るようにしましょう。1日のうち、時間を決めてビデオチャットを行きましょう(例えば、パソコンや携帯電話の画面越しに、お互いの顔を見ながらいっしょに昼食をとるなど)。



STEP ③

手を顔に近づけないようにしましょう

かゆくて顔を掻いたり、あるいはメガネを触ることなどによって、無意識のうちに手で顔を触ってしまうことがあります。手は多くのものに触れますので、もしかしたらウイルスが付着しているかもしれません。ウイルスが付着している手で顔を触ると、目、鼻、口を通してウイルスが体の中に入り、感染症を発症する場合があります。⁵ 手をできるだけ顔に近づけないように、次のような方法を試してみてください。



手が顔に触れていることを意識する: 普段はあまり身に着けない手袋、指輪、ブレスレットなどを身に着けると、手に意識がいくため効果的です。



手をフリーにしておかない: テレビを観ているときなど、無意識に手で顔を触ってしまうことがありますので、両手を握ったり、手に何かを持つなど手をフリーにしておかないことが大切です。



周りの方と注意し合う: 同居されている方など、周りの方にも手で顔を触らないことの大切さを伝え、お互いに注意し合うようにしましょう。



携帯電話などにアラートを設定する: 携帯電話などのアラート機能を使って、「手で顔を触らないこと」「手は肩より下に置くこと」を習慣づけるようにしましょう。



家のなかにメモを置く: パソコンの近くなど、家のなかで特に長い時間を過ごす場所にメモを貼るなどし、「手で顔を触らないこと」をいつも思い出せるようにしておくといよいでしょう。

ご存知ですか？

ある研究によると、人は1時間に23回、手で顔を触っていることが分かりました。⁶



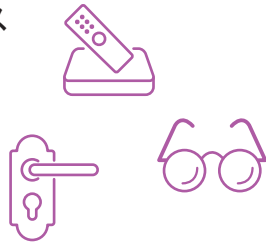
STEP 4

家の中を清潔に保ちましょう

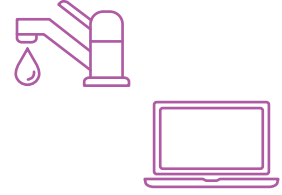
家のなかで頻繁に触る場所やものを、家庭用洗剤と水で毎日きれいに拭いて清潔を保ちましょう。⁷

ウイルスの広がりを防ぐために、毎日拭く場所・ものをチェックしましょう

- 携帯電話などのデバイス
- リモコン
- メガネ
- カウンターの上など
- ドアノブ



- 蛇口
- 照明のスイッチ
- 流し、洗面台
- パソコン



拭くことを毎日の習慣にするために、いつ拭くのかを決めておきましょう

- 朝、着替える前
- 就寝する直前(歯磨きと同じように)
- 外出から帰ってきたとき
- 咳やくしゃみをしたとき(周りのものを拭く)



STEP 5

医療従事者と連絡が取れるようにしておきましょう

基礎疾患などがあり、特に新型コロナウイルスに感染したら重症化するリスクのある方は、主治医や看護師などの医療従事者と密に連絡を取れるようにしておきましょう。感染を防ぐにはどうすればよいかなど、アドバイスをもらうことも大切です。必要な情報やアドバイスがもらえるよう、**上手に質問してみましょ**う。以下に、質問の例を紹介します。

- 新型コロナウイルスに感染した場合、どのような治療を行いますか？
- 家族の誰かが感染した場合、どうすればよいでしょうか？
- どうしても外出しなければならない場合、感染を予防する方法はありますか？
- 治療や検査のために受診する必要がある場合、どのようにして感染を防げばよいでしょうか？
- 服用している薬が足りなくなった場合、どうすればよいですか？
- 免疫力を低下させないためには、どうすればよいでしょうか？
- 電話で質問する場合には、質問したいことをあらかじめ書き留めておくとよいでしょう：

注意しておきたいこと

体調が悪くなったら、すぐに医療機関に電話して相談しましょう。緊急事態でない限り、医療機関には直接行かないようにしてください。これは、ご自身や周りの人たち、そして医療従事者をウイルス感染から守るために大切なことです。まずは電話で相談するようにしましょう。

- **厚生労働省 電話相談窓口：0120-565653【フリーダイヤル】**

受付時間：9時～21時(土日祝日を含む)

- **最寄りの医療機関：**



新型コロナウイルス感染症に関する詳細な情報は

お住まいの地域のサポートグループ(保健所や役所)にお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症についての参考情報

■厚生労働省

- 帰国者・接触者相談センター:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



- 新型コロナウイルス感染症について:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#sankou



■世界保健機関(WHO)

- 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)一般向け特設ページ:

https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage_public



参考文献:

- Centers for Disease Control and Prevention. Handwashing. When and how to wash your hands. <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>. 2020年3月25日アクセス。
- Falco M. Common questions about the new coronavirus outbreak. <http://www.cancer.org/latest-news/common-questions-about-the-new-coronavirus-outbreak.html>. 2020年3月25日アクセス。
- Maragakis LL. Coronavirus, social and physical distancing and self-quarantine. <http://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-social-distancing-and-self-quarantine>. 2020年3月25日アクセス。
- Rogers K. Social distancing means standing 6 feet apart: Here's what that actually looks like. <https://www.cnn.com/2020/03/24/health/six-feet-social-distance-explainer-coronavirus-wellness/index.html>. 2020年3月28日アクセス。
- World Health Organization. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. 2020年3月25日アクセス。
- Kwok YL, Galton J, McLaws ML. Face Touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25637115>. 2020年3月26日アクセス。
- Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). How to prepare. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>. 2020年3月25日アクセス。

製造販売

(文献請求先及び問い合わせ先)

ノバルティス ファーマ株式会社
東京都港区虎ノ門1-23-1 〒105-6333

ノバルティス ダイレクト

販売情報提供活動に関するご意見

TEL: 0120-003-293

TEL: 0120-907-026

受付時間: 月~金 9:00~17:30 (祝祭日及び当社休日を除く)

TAS521GK0001

2020年5月作成