

再度の徹底を！

していますか？家庭での感染対策

皆さんの命と健康、暮らしを守るためには、一人一人の行動が非常に重要です。日常生活に感染予防を取り入れてください。また家庭内感染は、常に感染経路として一定規模以上の割合を占めています。家族を守るためにも、次のチェックリストの対策を実践し、家庭内での感染予防に積極的に取り組みましょう。

チェック

換気・湿度

- ☐ こまめな換気をする
- ☐ 換気扇を常時運転させる
- ☐ 加湿器を使った保湿をする（目安は湿度50～60%） など

消毒、手洗い

- ☐ 水とせっけんで30秒以上の手洗いをする
- ☐ 15秒以上かけて手指・手首の消毒をする
- ☐ 物をアルコール消毒する場合、乾いた布やペーパータオルを使用する
- ☐ 拭き終わったペーパータオルは、そっと内側に包み込む
- ☐ スマートフォンなどの除菌をする
- ☐ 使用した不織布マスクは袋に密閉して、部屋に入る前に捨てる など

広げない

- ☐ タオルの共用を避け、ペーパータオルを活用する
- ☐ 歯ブラシは個別に保管し、コップは別々のものを使用する
- ☐ トイレでは、ふたを閉めてから水を流す など

食事

- ☐ 食事の前には、手洗い・消毒をする
- ☐ 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、横並びに座るなど
- ☐ 大皿は避け、個々に盛りつける
- ☐ 食器や箸、スプーンなどの共用はしない など

健康管理など

- ☐ 毎朝の体温測定、健康チェックをする
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておく
- ☐ 体調が悪い家族がいるときは、家族全員がマスクを着用する
※乳幼児、特に2歳未満は推奨されません。
- ☐ 買い物はできるだけまとめて行う
- ☐ 風邪かなと思ったら迷わず電話相談し受診する
- ☐ 積極ガードダイヤルを活用する など



風邪かな？と思ったら

かかりつけ医か積極ガードダイヤルへ相談を！

新型コロナウイルス感染症は、風邪やインフルエンザの症状とよく似ています。軽い風邪症状でも医療機関を早く受診することが重要です。



咳・喉の痛み・頭痛など、少しでも体調に異変を感じたら

まずは

かかりつけ医などの
身近な医療機関に
電話相談

相談先に困ったら

受診・相談センター
積極ガードダイヤル
☎082-513-2567

※つながりにくい場合もあります。その場合は、時間を空けて掛け直してください。

24時間
対応

この特集記事の情報は、1月21日時点のものです。

新型コロナウイルス感染症は、オミクロン株などの影響で、これまでに経験したことがないスピードで拡大しています。こうした感染の急拡大を抑え込むには、市民の皆さんの行動変容が大変重要です。これまで以上に警戒感を持ち、今日から、今すぐできる行動をお願いします。

オミクロン株 ってどんなもの？

新型コロナウイルスの変異株の一つで、国立感染症研究所により「懸念される変異株」と位置付けられています。従来株と比較して感染力が高い可能性があるとされています。

基本的な感染対策

- ・ 3つの密（密閉・密集・密接）を避ける
- ・ 普段の健康管理
- ・ マスクを着用する
- ・ こまめに手洗い・うがいをする
- ・ 咳エチケットを徹底する
- ・ 人との距離を空ける

新型コロナウイルス感染症

従来より感染力が高いオミクロン株は、より一層の予防が必要です

今日から、 今すぐできる行動を！

問い合わせ先 健康推進課（リ・フレ内・☎47-1310）

広島県のコロナ 感染事例

最近の感染事例を
県のホームページで掲載しています

広島県コロナ感染事例 検索



10代以下女性

同居している父の陽性が判明した。咽頭痛・鼻水・発熱・咳の症状が現れたため、受検。陽性と判明した。ワクチン接種歴なし。

家族で参加した知人を含む会食にて陽性者が複数判明。ワクチン接種歴なし。



50代男性

後に陽性と判明した同僚と居酒屋にて飲食をした。3日後、体調が悪くなったため、医療機関を受診。陽性と判明した。ワクチン接種歴なし。



30代男性



20代女性

職場の休憩時にはマスクをせずに会話をしていた。ワクチン接種歴あり。



40代男性

車に同乗した知人が陽性と判明した。マスクをしていなかった。ワクチン接種歴あり。

関西地方に出張後、鼻水・咳・発熱・痰・咽頭痛の症状があり、医療機関を受診。検査で陽性と判明した。ワクチン接種歴あり。



20代女性

出典：広島県ホームページ