

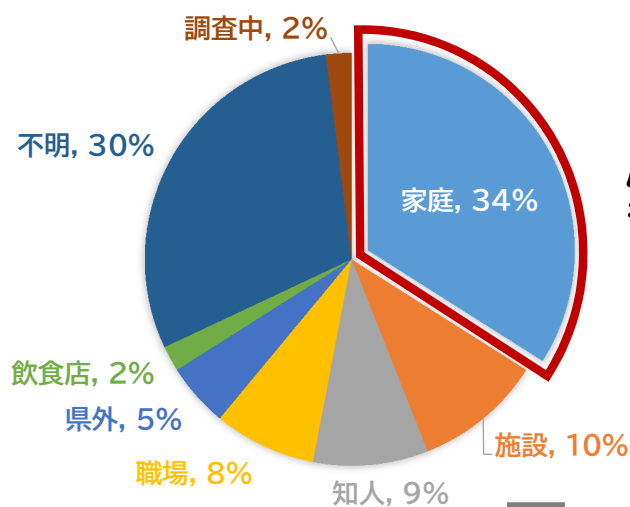
# 家族を守るために 家庭で気を付けていただきたい

## 4つのポイント + 1



### 現 状

感染経路別(1月1日~1月31日)  
(N=948人)



家庭内での感染が  
多くみられる

- まず、家庭に持ちこまないことが重要
- さらに家庭内でも予防対策を

## Point 1

### 家庭に持ち込まない

これまでの感染事例では…

- 親戚大勢が集まって食事をし、家庭内で感染拡大
- 友人とクリスマス会。その後参加者が家庭内で感染拡大

予防するためには

- ✓ 会食する際には**感染予防をし、なるべく普段一緒にいる人と**
- ✓ 家族や普段一緒にいる人以外と会食する際は特に注意



## Point 2

### 家庭内で拡げない

これまでの感染事例では…

- 風邪などの症状があったが、家族と同じ部屋で過ごし、家庭内で感染拡大
- 普段接しない人とマスクなしの会話（会食の場など）をし、家庭内で感染拡大

予防するためには

- ✓ 食事の**時間をずらす**
- ✓ 部屋を**分ける**
- ✓ 同室で過ごす場合は**マスクの着用**



### Point 3

## 車の中でも感染対策を

これまでの感染事例では…

- 複数人の友人と車で出かけ、その後同乗者が家庭内で感染拡大



予防するためには

### ✓ 適度な換気

(エアコンを外気導入にし、窓を開ける)

### ✓ マスクを着用



### Point 4

## 基本的な感染対策も十分に

これまでの感染事例では…

- 家庭内では、基本的な感染対策が不十分に



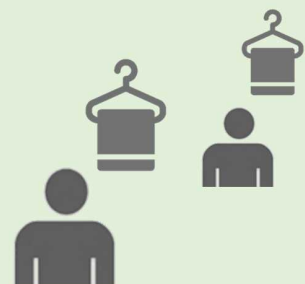
### ✓ 帰宅時および飲食前には手洗い

### ✓ 咳エチケットの実践

### ✓ タオルの共有をしない

### ✓ 部屋の定期的な換気

### ✓ こまめな共有部分の消毒



# コロナに負けない健康づくりを

+ 1

✓ 栄養や休養をしっかりとる



✓ 適度な運動の実施



✓ ストレスをためない

