

広島県より県民のみなさまへ 新型コロナウイルス感染症対策 (COVID-19) へのご協力をお願いします。

広島県では新型コロナウイルス感染症の感染予防として「咳エチケット」や「手洗い」等の徹底をお願いしています。また、不要不急の外出を避けるとともに、特に持病がある方や、ご高齢の方、妊婦の方については、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、感染予防を心がけてください。

新型コロナウイルス感染症の特徴

発熱やのどの痛み、咳が長引くことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。

ウイルスの感染経路としては・・・

感染経路について、現時点では飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。

接触感染

感染者がくしゃみや咳を押さえた手で周りの物に触れてウイルスが付着し、別の人がその物に触ってウイルスが付着した手で物を食べたり、口や鼻を触って粘膜から感染します。

一人ひとりができる4つ感染症対策

咳エチケット



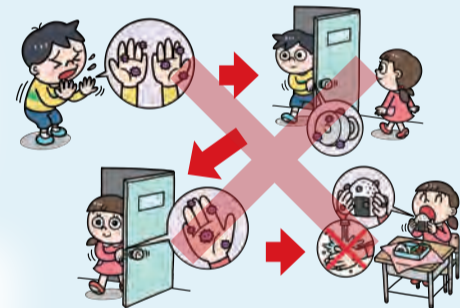
咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖（手のひらではない）を使って、口や鼻を押さえましょう。

普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。



こまめな手洗い

外出後は手洗いを日常的に行いましょう。正しい手洗いの習慣を身につけましょう。※正しい手洗いは下記をご覧ください。

正しい手洗いの方法でこまめに洗いましょう。

①手の平を合わせよくこする。



②手の甲を伸ばすようにこする。



③指先、爪の間を入念にこする。



④指の間を十分に洗う。



⑤親指と手の平をねじり洗う。



⑥手首を忘れずに洗う。



【出典】家庭でできる感染対策—食中毒 Q&A 広島県医師会発行（広島大学病院感染管理室リンクナース教育・啓発グループ作成）

新型コロナウイルス感染症についての最新情報を発信していますので、ぜひチェックしてください。

広島県公式ホームページ

新型コロナウイルス感染症 広島県



広島県公式 Twitter

広島県 Twitter



広島県公式 Facebook

広島県 Facebook



LINE 広島県公式 LINE

LINE アプリより右記スマホ用コードを読みまたは、ID検索より「@hiroshima_pref」で検索してください。



広島県 SNS 日刊わしら

日刊わしら



がいこくじんのかたはこちら

ころなうirusのあたらしいじょうほうをえいご、ちゅうごくごなどであないしています。