

基本的な感染対策

感染症は、ウイルスや細菌等が、体の中に入り、症状が出る病気です。

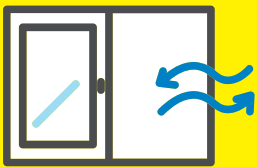
ウイルス等は、換気の悪い場所では室内にとどまっていたり、咳に含まれていたり、

自分の手に付着していることがあります。

感染症危機においても、①換気 ②マスク着用等の咳エチケット ③手洗い ④人混み回避 といった基本的な感染対策は有効です。

自分を守るために、周りの大切な人にうつさないためにも、基本的な感染対策を心がけましょう。

①換気



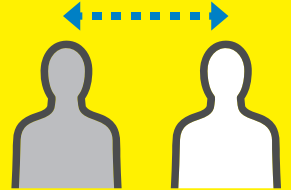
②マスク着用等の咳エチケット



③手洗い



④人混み回避

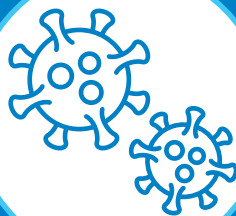


詳細は裏面をご確認ください。

感染症成立の3つの要因

感染症は、i 病原体（感染源）、ii 感染経路、iii 宿主の3つの要因がそろって感染します。

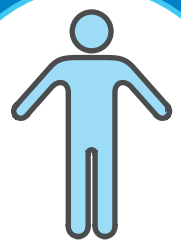
感染対策においては、これらの要因のうちひとつでも取り除くことが重要です。



病原体（感染源）の排除



感染経路の遮断



抵抗力の向上

感染症に関する最新情報

厚生労働省などの公式ウェブサイトやSNSにて随時更新します。ぜひご覧ください。



内閣感染症
危機管理統括庁
公式SNS等

WEB



X



Facebook



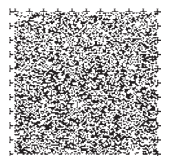
Instagram



youtube



情報を音声で
読み上げる機能



音声コード



厚生労働省
公式SNS等

WEB



X



Facebook



LINE

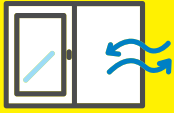


youtube



感染症危機下において実施が推奨される基本的な感染対策

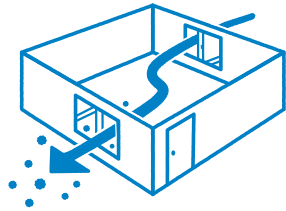
①換気



換気によって、空気中のウイルス等を外に追い出すことができます。

必要な換気量が確保されているかを確認する方法としては、二酸化炭素濃度測定器(CO2センサー)の活用等があります。

対角にある窓を2か所以上開ける

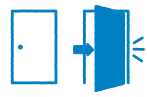


窓が1か所しかない場合

換気扇を常につける

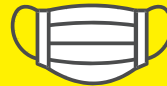


扉を開ける



空気の通り道を設けることが重要です

②マスク着用等の咳エチケット



咳エチケットによって、ウイルス等を含んでいる飛沫が広がるのを防ぐことができます。

ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクがおすすめです。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用



③手洗い



手洗いによって、自分の手に付着したウイルスを減らすことができます。

流水で手を洗えないとき、手指消毒(消毒用エタノール等)によるものも有効です。



正しい手の洗い方

① 手洗いの前に

- ☑ 爪は短く切っておきましょう
- ☑ 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



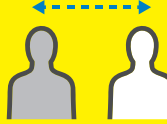
親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

指の間や手首も忘れずに。

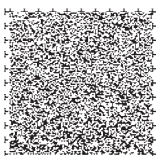
④人混み回避



感染症危機下でも、人混みを避けることによって、感染機会を減らすことができます。

熱や咳等、体調不良を感じている人は、人が多く集まる場所に行かないようにしましょう。

特に **高齢者** **基礎疾患のある方** **妊婦** **体調不良の方** は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



音声コード

感染症の特性や状況の変化に応じた最新の情報や対策については、厚生労働省などの公式ウェブサイトやSNSにて随時更新しますので、ご確認ください。



内閣感染症危機管理統括庁



厚生労働省

マスクや手指消毒薬など
ご家庭や職場でも
備蓄しておきましょう!

次の**感染症危機**に備えましょう

感染症危機は繰り返し生じています。

新型コロナの経験を踏まえ、国は、新型インフルエンザ等対策政府行動計画を
全面改定し、次なる感染症危機への平時の備えを充実させていきます。

感染症危機においては、国民一人一人の行動が重要です。

平時からの備えと感染症危機下における対策についてのご理解をよろしくお願いします。

平時からの備えのお願い

家庭・職場での備蓄の推奨

災害時にも有効です！

普段より少し多めに買い足すイメージで買い置きをしましょう。
古くなったものから消費をしつつ買い足していきましょう。

マスクや消毒薬等の
衛生用品



食料品



生活必需品



など

※近所のお店が休業して数日間
購入が不便になったり、自宅療養
になったり、マスク等の増産等に
一定の時間がかかってしまうこと
があります。

職場での取組

新型インフルエンザ等が発生した際には、
人との接触を減らすため、

オンライン会議

テレワーク

時差出勤

などが推奨されます。

感染症危機下にスムーズに
実施できるように、平時から
準備や実践をしておくことが重要です。



学校に通うお子さまに 関する取組

■ お子さまの通う学校が臨時休校などをした
場合、ご家庭内で、どのように対応するかに
ついて、話し合っておきましょう。

■ お子さまを預かって
くれる学童保育の設置
場所や日時等も確認
しておくことも重要
です。



感染症に関する最新情報

厚生労働省などの公式ウェブサイトやSNSにて随時更新します。ぜひご覧ください。



内閣感染症
危機管理統括庁
公式SNS等

WEB



X



Facebook



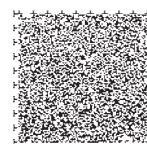
Instagram



youtube



情報を音声で
読み上げる機能



音声コード



厚生労働省
公式SNS等

WEB



X



Facebook



LINE



youtube



感染症危機に備えての確認のお願い

感染症危機においては、以下の協力をお願いする場合がありますので、平時から確認しておきましょう。

新型インフルエンザ等の感染拡大防止のために

生活の上での留意点

■ 基本的な感染対策

(換気、マスク着用等の咳エチケット、手洗い、人混み回避等)

■ 時差出勤やテレワーク、オンライン会議の活用等の取組

基本的な感染対策

① 換気



② マスク着用等の咳エチケット



③ 手洗い



④ 人混み回避



発熱などの症状が現れた場合

病院のかかりかたの留意点

自分や家族に
発熱などの症状が
現れた



発生国・地域からの帰国者等や
発熱等の疑わしい症状があるなど、
感染が疑われる場合

都道府県等が設置する
相談センターに電話で相談



相談センターに相談した結果、
受診が必要と判断された場合

発熱外来を行う医療機関を受診



(注) ワクチンや治療薬等により対応力が高まる時期には、相談センターを通じて発熱外来の受診につなげる仕組みから有症状者が発熱外来を直接受診する仕組みに移行することとしています。

新型インフルエンザ等対策として想定されること



感染力が強い新たな感染症の国内でのまん延を防止するため、必要に応じて下記の措置をとる場合があります。

- **まん延防止等重点措置**による営業時間の変更、従業員への検査受診の勧奨、発熱者の入場禁止、感染対策の周知及び従わない人の入場禁止など
- **緊急事態宣言**による外出自粛の要請、施設の使用制限、催物の開催制限や停止など

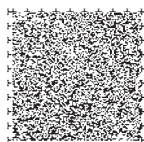
国としても平時の備えを拡充させていきます

体制整備

- 都道府県と医療機関の間で医療措置協定を締結することにより、感染症医療を提供できる体制(入院、発熱外来等)を整備します。
- 発生直後から迅速に検査が開始できるよう平時から機器や資材を確保し、検査体制を整備します。
- 新型インフルエンザなどの重点感染症を対象としたワクチンや治療薬の研究開発を平時から推進し、研究開発の基盤を強化します。

備蓄

- 医療機関を始めとした必要な機関に医薬品、医療機器、個人防護具等の感染症対策物資等が十分に行き渡る仕組みを形成します。



音声コード



内閣感染症危機管理統括庁



厚生労働省

感染症に関する 偏見や差別をなくしましょう

コロナ禍では、感染症に関する知識や理解の不足から、感染者やその家族、所属機関、医療従事者等に対する様々な不当な差別的言動や取扱いがありました。

このような、偏見・差別は決して許されません。

感染者個人を特定しSNS等で拡散する行為や、感染症に関連した誹謗中傷等は、名誉毀損等として民事上の損害賠償責任や刑事責任など、法的責任を問われることもあります。

感染症は、誰でも感染する可能性があります。

感染症に関する正確な知識と理解に基づき、お互いの人権に配慮した冷静な行動を取る。

これが、大切な方を守ることにつながる、皆さんの重要な感染症対策の一つです。

感染症に関する偏見・差別についての相談はこちら

つらいこと、お困りごと、ひとりで悩まずにまずは相談してみませんか。

大人のみなさんへ



みんなの人権110番(法務省)
0570-003-110



インターネット人権相談
(法務省)



女性の人権ホットライン(法務省)
0570-070-810



総合労働相談コーナー
(厚生労働省)



こどものみなさんへ



24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)
0120-0-78310



こどもの人権SOS
ミニレター(法務省)



こどもの人権110番(法務省)
0570-070-810



法務局LINEじんけん
相談



外国人のみなさんへ



Telephone Counseling
0570-090-911

(10か国語対応)



Counseling on the Internet &
Face-to-face Counseling



English	Nepali (नेपाली)	Chinese (中文)	Spanish (Español)	Vietnamese (Tiếng Việt)	Spanish (Español)	Filipino	Korean (한국어)	Indonesian (Bahasa Indonesia)	Portuguese (Português)	Thai (ภาษาไทย)
---------	--------------------	-----------------	----------------------	----------------------------	----------------------	----------	-----------------	----------------------------------	---------------------------	-------------------

感染症に関する最新情報

厚生労働省などの公式ウェブサイトやSNSにて随時更新します。ぜひご覧ください。



内閣感染症
危機管理統括庁
公式SNS等

WEB



X



Facebook



Instagram



youtube



情報を音声で
読み上げる機能



厚生労働省
公式SNS等

WEB



X



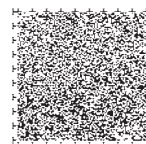
Facebook



LINE



youtube



音声コード

感染症危機における偏見・差別の事例

コロナ禍では、感染症に関する様々な不当な差別的取扱いが報告されました。

インターネットやSNS



- インターネット上での感染者の写真検索、いわゆる犯人探し
- 感染者及び家族等の勤務先、立ち寄り先等の行動履歴の情報をSNSで拡散

医療関係・介護関係者への偏見・差別



- 感染者が発生した施設で働く医療・介護従事者への誹謗中傷
- 医療・介護従事者のこどもに対するいじめや登園拒否

学校での発生に関する偏見・差別



- 学生寮やクラブ活動等におけるクラスター発生時の学校の学生・関係者に対する中傷や来店拒否
- 感染者が発生した学校に対する周辺地域からの誹謗中傷、暴言、感染した生徒を中傷する電話

勤務先での偏見・差別



- 検査陽性または感染を理由とする勤務先からの雇止め
- 家族の感染による自宅待機を理由とする有給休暇取得等に対する職場からの始末書提出の指示

個人に関連する情報を含む詳細な報道



- 感染者と濃厚接触者、クラスターの人物関係の報道
- 行動の自粛を呼びかけられていた場所へ旅行や帰省をした人、健康観察期間中に旅行をした人の所属や国籍等に関する報道

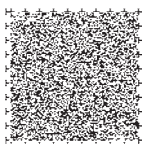
その他



- 県外在住者や県外ナンバー車所有者等に対する差別的な言動、サービスの利用拒否
- 外国籍の人に対する感染症に関連した差別的な張り紙
- ワクチン接種を受けてないことを理由にした差別的な扱い（接種をしていない人の契約を打ち切る、実習等に参加させないなど）

偏見・差別に関する詳しい情報は下記をご覧ください。

偏見・差別とプライバシーに関するワーキンググループ これまでの議論のとりまとめ（令和2年11月 新型コロナウイルス感染症対策分科会）
感染症に関連した偏見差別をなくしましょう（法務省）



音声コード



内閣感染症危機管理統括庁

新型コロナウイルスなどに有効な感染症対策

咳エチケット・正しいマスクの着用について

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。

次のような咳エチケットを心がけましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まる場所でやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

マスクが
ない時



とっさの時



袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳や
くしゃみをする



咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



1

鼻と口の両方を確実に覆う



2

ゴムひもを耳にかける



3

隙間がないよう鼻まで覆う



正しい手洗いについて

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

次のような手洗いを心がけましょう。

正しい手の洗い方

❗ 手洗いの前に

- ✓ 爪は短く切っておきましょう
- ✓ 時計や指輪は外しておきましょう



1
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2
手の甲をのぼすようにこすります。



3
指先・爪の間に念入りにこすります。



4
指の間を洗います。



5
親指と手のひらをねじり洗います。



6
手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

