

## 1 感染の経路を確認しよう！

### 飛沫感染 [主な感染経路]

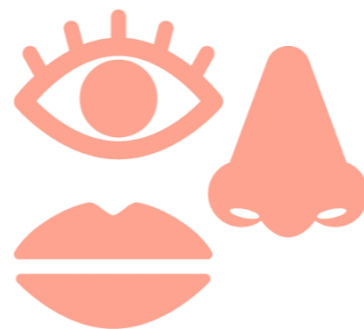
- 口から出る唾や飛沫を吸い込んだり、浴びたりすることで、ウイルスが目や鼻、口から体内に入り込み感染します。
- 新型コロナウイルス感染症発症者の多くが飛沫感染であることが報告されています。

### 接触感染

- 物に付着したウイルスを手でさわって、その手で目や鼻・口を触ることで粘膜を通してウイルスが体内に入り込み感染します。
- 新型コロナウイルス感染症発症者の中で、接触感染であることが確認されている事例があります。

### 顔の粘膜（目・鼻・口）を守ろう！

ウイルスは人の体内に入ること増殖します。物の表面や皮膚についた状態では、数は減っても増えることはありません。目や鼻、口の粘膜を通してウイルスが体内に入り込むのを防ぐことが重要です！



ここがポイント

## 2 どうしたら防げるの？

### マスク

- 飛沫を防ぐので有効です。
- マスクをしないときは人との距離を2m以上あけるか、向かい合わないよう徹底しましょう。

### 手洗い・手指消毒

- 手についたウイルスを無害化するので接触感染に有効です。
- 手を洗えない時は手指消毒をしましょう。

### 換気

- 目に見えない細かな飛沫を吹き飛ばすので有効です。
- 30分に1回、数分程度、二方向の窓を全開にしましょう。

## 3 体調が悪いときはどうすれば良いの？

▶ 体調が悪い時には、かかりつけ医を受診しましょう！

苫小牧市を含む東胆振の医療機関では、医師が必要と判断すればPCR検査を受けることができる体制が整っています。

医療機関では感染防止対策を取りながら、住民の皆さんの健康を守るために、日々、診療を行っていますので、熱があるなど体調が悪い時には、事前に電話してからかかりつけ医を受診するようにしましょう！

## 短い夏でも熱中症対策を！

熱中症対策の3つのポイントをまとめました。  
一人ひとりが対策を実践して、暑い夏を乗り切りましょう！

### POINT 01 こまめに水を飲む

- 喉が渴いてから水を飲むのではなく、喉が渴く前に水を飲むようにしましょう。
- 1日あたり1.2リットルが目安です、緑茶やコーヒーなどカフェインが入っているものは利尿作用があるので、水や麦茶がおすすめ！
- 大量の汗をかいたときには、塩こんぶなどの塩分補給も忘れずに！

### POINT 02 暑さを避ける！

- 暑い日や暑い時間帯には無理をして行動しない、出かける場合には、日陰や風通しの良い場所で休憩しながら移動しましょう！
- エアコンを利用するなど部屋の温度を調節し、感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節しましょう！

### POINT 03 適宜マスクをはずす！

- マスクを着用していない場合に比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。