

# 如何减低新冠病毒感染的风险，保护好自己！

(为能做好持久地防止新肺炎感染，本期上田广报的内容实用易懂，请很好地阅读并建议保存)



(询问：上田市新型コロナウイルス感染症対策室 TEL75-6676)

谁都有被新冠病毒感染的风险，谁都有新冠病毒感染他人的风险，为了保护你自己和你亲近的人们的生命和健康，请务必调整你现在的日常生活方式！

为了防止新冠病毒感染，飞沫传播、接触传播和近距离对话时的对策显得十分地重要，要把新的生活方式固定下来和保持下去。解释“新的生活方式”的具体实际的例子在市的HP有登载，请扫右边的二维码进入，可以进行确认。



## ●新冠病毒是怎样进行传播的？

<p><b>飞沫传播</b></p> <p>新冠病毒感染者的咳嗽、喷嚏、谈话中排出的飞沫、鼻涕中的病毒的病原体，易被感染者通过口腔和鼻子吸入被感染新冠。</p> 	<p><b>接触传播</b></p> <p>新冠病毒感染者捂着咳嗽嘴的手，接触其他的物品时，把病毒的病原体留在了这物品上，他人触摸了这物品，手就会带病原体，用这手触摸口、鼻子，病毒通过人体的黏膜被感染上新冠。</p> 
--	--

## ●怎样防止新冠病毒的飞沫传播？


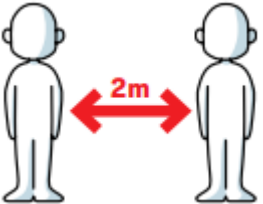



尽量减少与不特定多数的人接触，是最重要的。特别是要避免，有团体感染高风险倾向的，被称“3个紧密”的行为。

“3个紧密”是指

- ① 空气交换不良的紧密封闭空间。
- ② 有很多人聚会的紧密集会场所。
- ③ 近距离会话等的紧密接触场所。

要尽可能地避免  
“3个紧密”



<p>要勤开窗、换气</p> 	<p>尽量与他人保持一定的距离</p> 	<p>在生活中要彻底注意“咳嗽礼节”</p> <p>要戴口罩</p>  <p>打喷嚏时，用面巾纸或衣袖等捂住嘴和鼻子</p> 	<p>尽量避免可去可不去、不急的移动</p> 
---	---	--	--

## ●怎样防止新冠病毒的接触感染？

门的把手、护手、按钮等是不特定多数人接触的东西，病毒的病原体留在了这些物品上的可能性很高，彻底洗手和对这些地方的消毒显得十分重要。

◆用肥皂、洗手液等很好地洗手！

◎通过仔细彻底地洗手，能把附着在手上的病毒很好地洗掉！



1 流水洗后要涂上肥皂或洗手液等

2 把肥皂等要均匀地涂在手上 注意洗手指、指尖



4 指の間を洗う



5






6

对手腕部分揉搓清洗

注意充分洗指缝部分 如图，揉搓仔细洗手指




是否洗手		残留病毒数量
不洗手		大约 100 万个
用洗手液等经过 10 秒很好地互擦后，用流水清洗后	1 次	大约 0.01% (数百个)
	重复 2 次	大约 0.0001% (几个)

◆对周围的物品消毒的常见方法

<p>1、用热水消毒，80° C 以上，10 分钟</p> 	<p>2、用酒精消毒 (消毒用乙醇) *浓度 70%左右</p> 	<p>3、含氯漂白剂 (次氯酸钠)，浓度 0.05%，要根据厂家的说明用水稀释</p> 
--	---	--

●一次性口罩和手纸的废弃方法

有鼻涕等污染了的一次性口罩和手纸，进行废弃时要注意尽量不直接接触到污染物。

<p>1、要在垃圾桶里套上塑料袋，在垃圾全部扔满时，如右图所示那样，把垃圾袋的口子扎紧。</p> 	<p>2、要尽可能不直接接触污染物的口罩和手纸等，要扎紧垃圾袋的口子。</p> 	<p>3、废弃垃圾后，一定要用洗手液等很好地洗手！</p> 
--	--	---

●今年要比往年更注意预防中暑！

今年夏天要注意预防感染症，另一方面要比往年更注意预防中暑！

<p><b>要尽量避免在太热的环境里呆着</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 要有效地利用电风扇，空调。</li> <li>● 要勤进行换气</li> </ul>	<p><b>要注意经常补充水分</b></p>
<p><b>要根据周围的情况，摘掉口罩</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 在高温，高湿的环境中带着口罩一定要倍加注意。</li> <li>➢ 和他人之间有 2 米以上的距离的室外，可以摘掉口罩。</li> </ul>	<p><b>平时要注意进行健康管理，并注意进行体温测定</b></p>
<p><b>提高自身抵抗高温天气的能力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ 在高温气候开始的时期就适当进行体育运动，增强体质。</li> <li>✚ 不要忘记补充水分。</li> </ul>	