



## 日常の予防

- (1) 屋内の清潔さを保ち、窓を開け、換気を頻繁に行う。
- (2) 病気が流行している場所には行かない。
- (3) 人が密集する場所にはできるだけ行かない。特に換気が難しい浴場、温泉、ネットカフェ、カラオケ、デパート、駅、空港、港、展覧館等。
- (4) 野生動物は触れない、買わない、食べない。
- (5) 家庭での物資を常備する。体温計、N95マスク、家庭用消毒等。
- (6) 個人や家族の健康に注意する。
- (7) 清潔さを保ち健康的な習慣を身に着ける。家族同士でタオルを共有しない。家具、食器を清潔に保ち、衣服もできるだけ太陽のもとで干す。栄養をとり、適度な運動を心掛ける。
- (8) 帰宅後はすぐに手を洗う。
- (9) 健康状態が不明な来客があった場合、帰宅後に屋内の消毒を行う。机や椅子の表面は常に清潔にし、定期的に消毒する。消毒は、二酸化窒素の消毒剤や消毒シートがよい。

