

【健康管理上の諸注意】 (2020年5月1日)

新型コロナウイルス感染症は、一般的には飛沫と接触を通じて感染しますが、閉鎖空間では近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。また、無症状の人からの感染の可能性も指摘されています。これらのことから、

- 1) 人と人との距離をとること(Social distancing; 社会的距離)を意識しましょう。
- 2) 外出時はマスクを着用し、普段から咳エチケットを心がけましょう。
- 3) 家では換気に気を付けましょう。
- 4) 十分な睡眠をとり、食生活に気を付けるなど、自己の健康管理をしっかりしましょう。
- 5) 自分が感染しないことと同時に、他者に感染させないよう徹底することが必要です。特に身近に高齢者や病気で治療中の方などがいる場合は、自分の健康とともに他者の健康を守るという意識を持ちましょう。