

## ～母児ともに安全な出産を迎えるために～

妊娠中に新型コロナウイルスに感染しても持病がない方は、同年代の妊娠していない女性と経過は変わらないと言われています。また、お腹の赤ちゃんへの感染もまれで、新型コロナウイルスが原因で先天異常が引き起こされる可能性も低いと言われています。

しかし、妊婦さんが肺炎にかかった場合は重症化する可能性があるため、新型コロナウイルスだけではなく、他の感染症にもかからないように周囲の人も日頃から感染予防をする必要があります。

### 1 マスクを正しく着用しましょう

マスクは正しく着用することでその効果を最大限に発揮します。

マスクと顔に隙間ができないように正しく着用しましょう。

## 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



①



②



③



④

①顎マスクは意味がない。②鼻が覆えていない。③顎が覆えていない  
正しいのは④です！

※マスクのプリーツは下向きが正解です。

## 2 手洗い・手指消毒を確実に行いましょう。

正しいタイミングで手洗い・手指消毒をすることは感染予防にとっても有効です。

外出から帰った時は、ドアノブや電車のつり革、お金やカードなどいろんなものを触っているので、必ず手洗いをしましょう。仕事でも紙やパソコンなどの多くのものを触っています。



### 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から  
帰った時



咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人  
のケアをした時

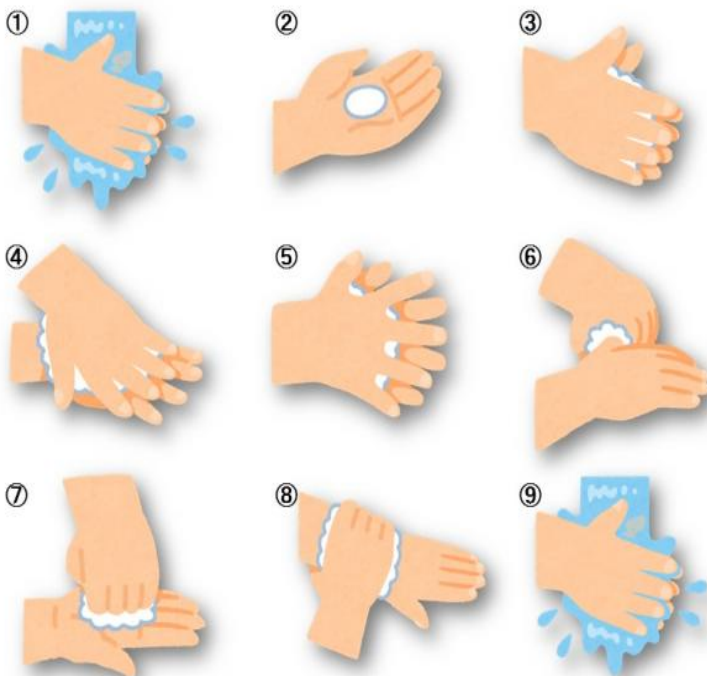


外にあるものに  
触った時



石けんでの手洗いやアルコール消毒は正しく行わないと意味がありません。正しく行いましょう！

### ☆正しい手洗いの方法☆



- ①流水でよく手を濡らします。
  - ②石鹸をつけよくこすります
  - ③手の甲をのぼすようにこすります。
  - ④指先・爪の間を念入りにこすります。
  - ⑤指の間を洗います
  - ⑥親指と掌をねじり洗いをします。
  - ⑦手のしわも忘れずに洗います。
  - ⑧手首も忘れず洗います。
  - ⑨流水で十分洗い流します。
- ※最後にペーパータオルで水分をしっかり拭きとります。

☆正しい消毒の方法☆



3 「3密」は避けましょう

不要不急の会議や集会、外食やイベントなどの参加はできるだけ避けましょう。  
やむをえない場合はマスクを着用する、短時間にする、密室はできるだけ避けるなどの対策を行い、手洗いと手指消毒を行いましょう。



しっかりと予防を行い、感染症から赤ちゃんとお母さんを守りましょう。  
そして母児ともに安全に出産に臨めるようにしましょう。