



感染予防

～感染症予防のために一人ひとりができること～

感染症予防の為に以下のことに留意しましょう。

ウイルス感染に注意！感染予防対策を心がけましょう。

<p>手洗い</p>	<p>うがい</p>	<p>マスクの着用</p>	<p>咳エチケット</p>
<p>人ごみを避ける</p>	<p>換気</p>	<p>加湿</p>	<p>体調管理</p>
<p>休養</p>	<p>バランスのとれた食事</p>	<p>トイレはきれいに使しましょう</p>	<p>災害支援・ボランティアの参加は、手洗いとマスク着用を励行</p>

咳エチケット

3つの咳エチケット

× 何もせずに咳やくしゃみをする
 × 咳やくしゃみを手でおさえる
 ○ マスクを着用して口・鼻を覆う
 ○ ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
 ○ 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクのつけ方

STEP 1 口と鼻の両方をしっかり覆う
STEP 2 ゴムひもを耳にかける
STEP 3 すき間がないよう再度鼻まで覆う

衛生的な手洗いを徹底しましょう。

<p>1 流水で手を洗う</p>	<p>2 洗剤(石鹸など)を手取る</p>	<p>3 手のひらと指の腹面を洗う</p>	<p>4 手の甲・指の背を洗う</p>	<p>5 指先、爪の間を入念にこする</p>
<p>6 指の間を十分に洗う</p>	<p>7 親指と親指付け根部分をねじり洗いする</p>	<p>8 手首を洗う</p>	<p>9 洗剤を流水でよく洗い流す</p>	<p>10 手をふき、乾燥させる ※②～⑧を2回繰り返すと、より効果的です。</p>