

○感染予防のポイント

- ・まずは手洗いが大切です。
- ・外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。
- ・せきなどの症状がある方は、せきやくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。
- ・持病がある方、ご高齢の方、妊娠中の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

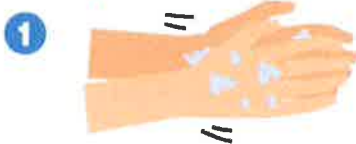
○手指の消毒・除菌

消毒用アルコールがない場合は、
せっけんを使い、丁寧に洗い、流水でよく流します。

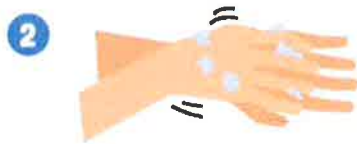
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

○「密閉」「密集」「密接」しない！

- ・他の人と互いに手を伸ばして届かない十分な距離（2メートル以上）を取る。
- ・窓やドアを開け、毎時2回以上こまめに換気を行う。
- ・屋外でも密集するような運動は避けましょう。
- ・多人数での会食は避ける、席を一つ飛ばしに座るなど、飲食店でも距離を取りましょう。
- ・会話をするときには、十分な距離を保ち、マスクをつけましょう。
- ・電車やエレベータでは会話を慎みましょう。