

新型コロナウイルス感染症予防について

☆手洗い

- こまめにハンドソープで手洗いをしましょう。
- アルコール消毒薬を活用しましょう。

人は無意識に顔を触っています。

ウイルスは鼻や口、目の粘膜に付着することで感染します。感染ルートで多いのは自分自身の手です。

- ・目、鼻、口を触らない。
- ・共有物を触ったら手を洗う。
- ・食べ物、飲み物を共用しない。

効果的な手の洗い方

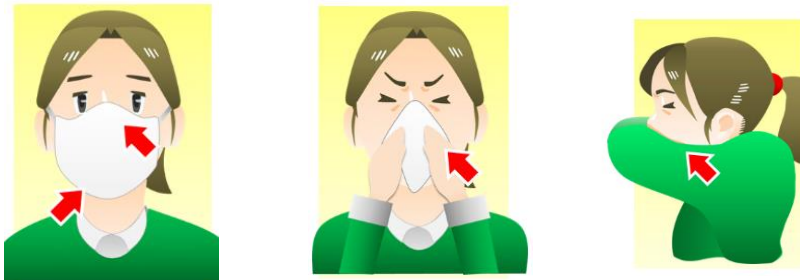


☆マスク

- 咳や鼻水、喉の痛みなどがある場合は、マスクを着用しましょう。
- マスクをしていれば鼻や口を触らなくて済みます。
※検索すると簡単にマスクが手作りできる方法があります。挑戦してみてください。

☆咳エチケット

咳エチケットは他の人に感染させないために、せき、くしゃみをする際にマスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。
咳やくしゃみをする時は、手でおおうのではなく、ハンカチやティッシュで口と鼻をおおうか、肘の内側で咳やくしゃみを「ブロック」しましょう。



☆不要不急の外出をひかえる ～3つの蜜を避ける～

3つの蜜（密閉空間、密集、近距離での密接な会話）を避けましょう。
意識して避けることで自分だけでなく、家族や友だちなど大切な人の命を守ることができます。