

感染症を予防しましょう！

咳やくしゃみのしぶきを吸い込んだり、ドアノブなどに触れたりして、ウイルスをからだに入れることで感染症が広がります。感染症に「かからない」「うつさない」ためには、日頃の感染予防行動が大切です！

＼かからないために／

外出後、食事前など、こまめに行いましょう！

○手洗い

①手の平・甲をこすり洗います。



②指先・爪の間を、反対の手のひらにこすりつけて洗う。



③指の間、親指の付け根を洗う。



④手首もこすり洗います。



○うがい

3回以上
ガラガラうがい
をする



←手を洗えないときは、アルコール消毒も効果的。アルコールが乾くまで手をこすり合わせましょう。

○**栄養・睡眠をしっかりとり**…バランスの良い食事・十分な睡眠で体力をキープしましょう。

○**むやみに外出しない**…やむを得ず外出するときは、マスクをしましょう。

○**湿度を保つ**（50～60%）…乾燥によるウイルスの活発化を防ぎます。

＼うつさないために／

○咳エチケットを心がける！

★マスクを隙間なく着用し、外すときはマスク表面でなくゴムひもを持つ

★咳やくしゃみが出るなら、ティッシュやハンカチで口や鼻を覆って、他の人から顔をそむける（マスクやティッシュがなければ、袖で覆う）

★咳やくしゃみの後、ティッシュはすぐに捨てて、すぐ手を洗う

感染を広げないためのマナーです。



○症状があれば、すぐ受診する！

熱や咳が出たら、すぐに受診しましょう。インフルエンザ等の感染症と診断されたら、安静にして十分な睡眠をとりましょう。