

お知らせ

家族 みんなで感染症予防

「流水とせっけんによるこまめな手洗い」「アルコール消毒」「咳エチケット」
「十分な休息とバランスの良い食事」など基本的な感染症対策が重要です。

〈流水とせっけんによるこまめな手洗い〉

【手洗い手順】



1 初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります
First, wet your hands with water and apply enough soap



2 石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います
Wash your palms while whipping soap well



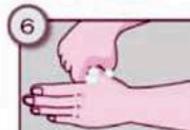
3 手の甲を伸ばすように洗います
Wash it to extend the back of your hand



4 指先・爪の間を念入りに洗います
Wash your fingertips and under nails carefully



5 指の間を洗います
Wash in between the fingers



6 親指をねじりながら洗います
Wash while twisting your thumb



7 手首を洗います
Wash your wrists



8 流水で石けんと汚れを洗い流します
Rinse off soap and dirt under running water



9 ペーパータオルでしっかりと、水分を拭き取ります
Dry hands using a paper towel

(イラスト)：厚生労働省

○手洗いのタイミング

外出後、調理前後、食事前、排泄後などこまめに洗いましょう

○30秒以上、せっけんを使用し流水で洗い、しっかりすすぎましょう

〈アルコール消毒〉

○しっかりワンプッシュ（3ml）よく手に擦り込みましょう



〈咳エチケット〉



○咳エチケット

感染症を他人にうつさないよう、咳やくしゃみをする際に、マスクなどを使って、口や鼻をおさえることです

学校や職場など人が多く集まる場所では実践しましょう

○マスクがなく、咳やくしゃみをする時はティッシュ等で口や鼻を覆い、受け止めた後は、すぐに手洗いをしましょう

〈十分な休息とバランスの良い食事〉

○十分な休養をとりバランスの良い食事を心がけ免疫力を高めましょう



常 陸 大 宮 市