

# 一人ひとりが考える、行動する感染症予防

合言葉は『ウイルスを持ち込まない、ひろげない』

新型コロナウイルスは、ご高齢の方や基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）のある方は重症化しやすい可能性があります。

●予防の基本は、混雑した場所を避ける、こまめに石けんで手を洗う、定期的な部屋の換気、十分な睡眠など

※消毒用アルコールがあれば手指の消毒に有効。

## 正しい手の洗い方

様々なもの（ドアノブ、手すり、スイッチ等）に触れることにより、手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。



流水でよく濡らし、石けんをつけ、よくこする



手の甲をのばすようにこする



指先・爪の間を念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗います

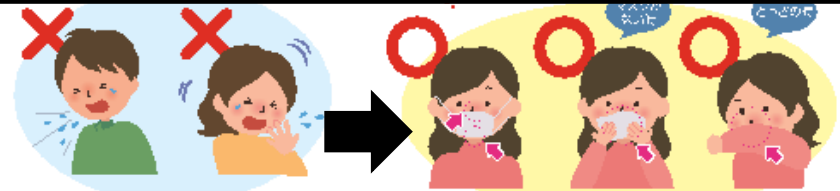


手首も忘れずに洗う

## 咳エチケットってこんなこと

くしゃみや咳にウイルスを含んでいるかもしれません。

- マスクを着用
- ティッシュなどで鼻・口を覆う
- とっさの時は袖などで覆う
- 周囲の人からなるべく離れる



＜町ホームページQRコード＞



マスクのつけ方



鼻と口の両方を覆う



ひもを耳にかける



隙間がないように