

インフルエンザ等の感染症予防には 「手洗い」や「マスクの着用」が重要です

正しい手洗い

- 水で手をきれいにし、石鹸をつけ、
少なくとも 20 秒間こすり、洗い流します
- 手を洗わずに目や鼻等、顔を触らない
- 手を洗えない場合は、速乾性のアルコール
で消毒します

マスクの着用

- 外出の際は、マスクを着用します
口と鼻を完全に隠して着用します
- 外出後は手を洗い清潔に保ちましょう

一人ひとりができる 新型コロナウイルス感染症対策

咳エチケット

- くしゃみや咳をするときはティッシュ等で
鼻と口を覆います。その後、手をきれいに
洗います
- 人にむかって咳をしないでください

熱、咳があるとき

- 発熱または咳などの呼吸器症状がある場合
保健所に電話をしてください
- 病院に行く場合は、連絡の上、マスクを着
用して受診ください

