

特集：コロナウイルス感染症予防のために私たちができること

新型コロナウイルス感染症の感染経路の中心は、「飛沫感染」と「接触感染」です。自分自身が感染しないこと、感染を拡大させないために、一人ひとりができる感染症対策について説明します。

感染症予防のための6つのポイント

以下の6つのポイントをおさえて感染症予防に取り組みましょう。



手を洗おう



消毒しよう



うがいをしよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう

手洗いは正しくおこなうことが大切です

食事の前や外出先から帰った時、手すりやドアノブなど大勢の人が触れる場所をさわった時はしっかり洗ってね。



手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

【参考】厚生労働省作成の手洗いのチラシ

感染をひろげないためには、咳エチケットが大切です



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する



ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う



袖で口や鼻を覆う

協力して感染症予防に取り組むことで、この非常事態を乗り越えましょう！