



感染症対策

私たちに出来る事



新型コロナウイルス感染症対策の基本は、【手洗い】【咳エチケット】
【換気】【人混みを避ける】です。

手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

- 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。
- ※石けんで洗っている時間は30秒以上

咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。

3つの咳エチケット



換気

最低1時間に1回、5分から10分の換気をすると思います。

対角線上の窓を2カ所あけると、空気の流れができ、あっという間に部屋が換気されていく。この時、風上の窓を15センチほど開け、風下の窓を全開にすると、空気の流れがよくなるという。



人混みを避ける

特に長時間換気の悪い場所に不特定の人々が集まるような場所は避ける。

やむを得ず外出される場合には、マスクを着用していただくようお願いします

