

# 日頃の行動から 新型コロナウイルス 感染症予防対策を

新型コロナウイルス感染症を含む感染症予防対策の基本は、季節性インフルエンザ対策と同様、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

一人一人が基本的な感染症予防対策を行いましょう。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)  
☎(5273)3862・☎(5273)3820へ。

## 感染症予防のポイント

### ■こまめな手洗い



流水でよく手をぬらした後、石けんをよく泡立て、上図①～⑥を参考に、十分に手をこすった後、流水ですすぎましょう。指先や指の間、親指のまわり、爪等は汚れが残りやすいため、しっかり洗いましょう。流水で洗い流した後は、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取りましょう。

### ■信頼できる情報の収集

必ずしも正しい情報ばかりではありません。発信元(引用元)を確認し、信頼できる情報か見極めましょう。



### ■咳エチケット



咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖で口・鼻を覆いましょう。

### ■アルコールなどによる消毒



### ■持病がある方や妊婦・高齢者は人混みを避ける



### ■十分な休養



規則的で栄養バランスの取れた食事と睡眠・休養を取り、体の抵抗力を高めましょう。

### ■目・鼻・口をむやみに手で触らない



### 発熱等の風邪の症状が見られるときは

学校や会社を休んでください



毎日体温を測定して記録してください

