

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症の基本は「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

<日常生活で気をつけること>

(1) 手洗いの徹底

エレベーターのボタン、ドアノブ、階段の手すりなど不特定多数の人が触れるものを触った後には石けんで手を洗いましょう。

【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手の甲をのば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。
- ⑦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。

(2) 咳エチケット

せきやくしゃみの症状のある人はマスクを着用します。マスクがない場合はティッシュなどで鼻と口を覆います。とっさの時は袖や上着の内側で覆います。

【正しいマスクの着用】

- ①鼻と口の両方を確実に覆う。
- ②ゴムひもを耳にかける。
- ③隙間がないよう鼻まで覆う。

このほか、十分な睡眠やバランスの良い食事をとって免疫機能を高めることも有効です。