

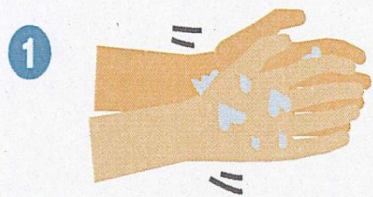
「新型コロナウイルス感染症」予防法

☑ 免疫力を高めましょう

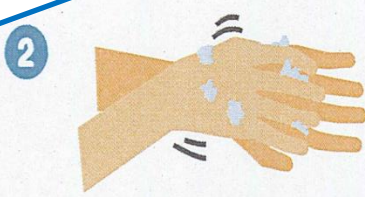
- ① バランスのよい食事を摂りましょう
- ② 夜、しっかり睡眠をとりましょう

☑ こまめに手洗いをしましょう

正しい手の洗い方



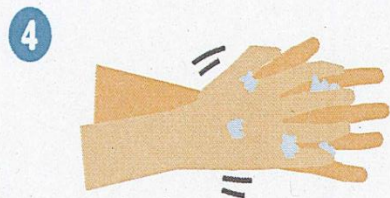
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



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。

☑ 不要な外出を避けましょう

新見市新型コロナウイルス感染症対策本部

問い合わせ先:新見市福祉部健康づくり課 電話番号 (0867)72-6129

☑ 咳エチケットをしましょう

3つの咳エチケット



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



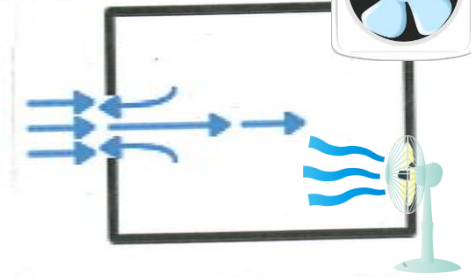
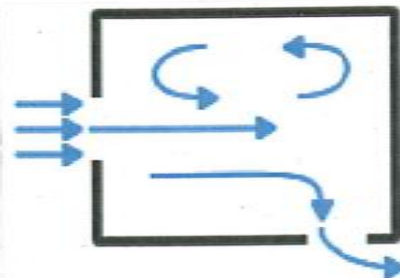
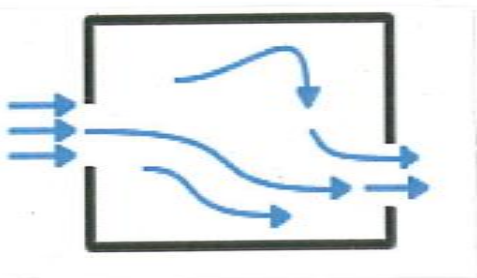
マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

☑ 部屋は、1~2時間に1度、

5~10分程度窓を大きく開け、
室内の空気を入れ換えましょう



扇風機や換気扇を使って
空気を動かしましょう

出典:厚生労働省

東北医科薬科大学病院感染制御部・仙台東部地区感染症対策チーム