



～新型コロナウイルス感染症の予防につとめましょう～

新型コロナウイルスが流行していますが、一般的な感染症対策で予防できると言われています。日常の健康管理を心がけ予防に努めましょう。

① 手洗い

石けんを使い、流水で洗いましょう。2度洗いが効果的です。

指先、指の間、親指の周り、手首、手のしわに汚れが残りやすいので、特にしっかり洗いましょう。

洗い終わったら、清潔なタオルやペーパータオルで十分に拭き取りましょう。

① 手洗い

正しい手の洗い方

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。

② 健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

毎日体温を測定し、発熱がある場合は、外出は控えましょう。熱がなくても、かぜ症状があれば、おうちで休養しましょう。おうちで休養すれば感染拡大の予防にもなります。症状の回復も早いですよ。

③ 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。室内では、適切な湿度（50～60%）を保ち乾燥を防ぎましょう。

④ 咳エチケット

咳・くしゃみをする時は、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使い、口や鼻をおさえることを心がけましょう。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

×

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

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

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省