## 新型コロナウイルス 感染症を予防しよう!

新型コロナウイルスの感染が国内でも確認されました。 感染のまん延を防ぐためには、一人一人の予防・対策が重要です。

外出後や食事前に 手にしたしましょう

詳しくは裏面に!

咳エぞケットを心がけましょう

詳しくは裏面に!

規則正しい生活をし、 発復力を高めましょう





バランスの良い食事と十分な睡眠や休養が大切です

正確な情報を入手し、冷静に対応しましょう



厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について



で検索

発熱や咳、くしゃみ等の症状を発症した場合は、**マスクを着用** して医療機関を受診しましょう。

また、感染が疑われる方は、受診の前にそのことを医療機関に伝えるようにしましょう。

(2020年2月1日現在) このチラシの内容は今後、変更になる場合があります。



## あなたの咳エチケット は大丈夫!?





## 他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょう!



ティッシュ・ハンカチ で口や鼻を覆う



マスクを着用する (ロや鼻を覆う)



とっさの時は腕で ロや鼻を覆う

## 正しい手洗いを心がけよう!





流水でよく手を濡らした あと、石けんをつけ手の ひらをよくこすります



手の甲をのばすよう 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

(5)



親指と手のひらを ねじり洗いします



手首も忘れずに あらいます



十分に水で流します



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