

みんなで予防！インフルエンザ&新型コロナウイルス

- 帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心がけましょう。
- ウイルスは石けんに弱いため、次の正しい方法で手を洗いましょう。
※アルコールを含んだ消毒液などで手を消毒するのも効果的です。

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



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。

(政府広報オンライン)

★咳エチケットを守る

マスクを着用する



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

<正しいマスクの着用>



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう鼻まで覆う

口と鼻を覆う



ティッシュなどで口と鼻を覆う

周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

すぐに捨てる



鼻を介したティッシュはすぐにゴミ箱に

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。

周囲の人からなるべく離れる



他の人から顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われています。

こまめに手洗い



石けんで手を洗う

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

(政府広報オンライン)

ふだんから、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。

【問合せ先】余市町民生部子育て・健康推進課 健康推進グループ

☎0135-21-2122