

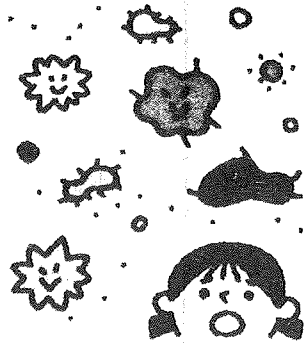


覚えて防ごう!

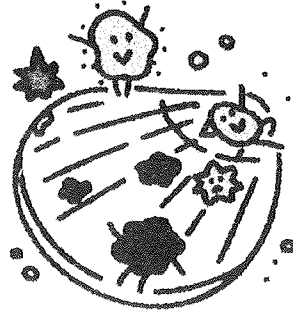
ノロウイルスの感染経路



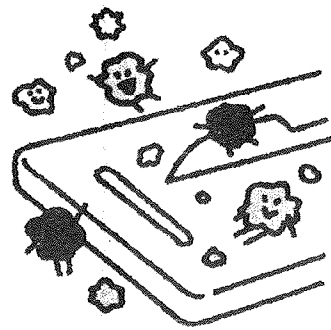
ウイルスが便や吐しゃ物から気づかないうちに手を介して口に入る。



乾燥した吐しゃ物が埃やちりになり舞ったウイルスを吸い込む。



ウイルスをもった二枚貝を不十分な加熱で食べる。



調理する人が感染に気づかず調理しウイルスがついた食品を食べる。

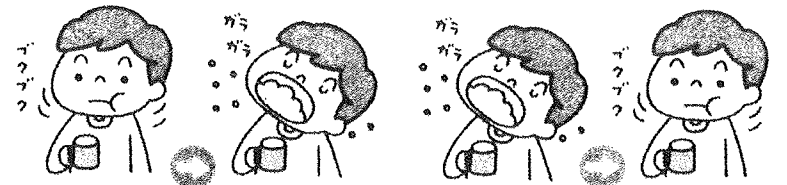
体温、正しくはかれていますか?



体温計をわきの中央に下から押し上げるようにしてはさむ

手の平を上にしてもう一方の手でひじをおさえると、わきがしっかりとしまつてよい

うがいのしかた、どっちが正しい?



① ブクブクうがい→

ガラガラうがいの順で行う

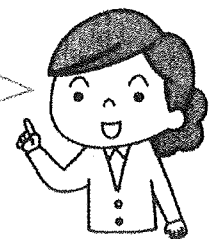
② ガラガラうがい→

ブクブクうがいの順で行う

こたえは①です。

うがいは、最初にブクブクうがいで口の中の汚れを洗い流します。

そのあと、ガラガラうがいで、のどの奥を洗うようにしましょう。



だから大切!

こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入替え」をしないでいると...



二酸化炭素が増え、頭が痛くなる



インフルエンザなどに感染しやすくなる



いやなにおいが部屋にこもる



チリやホコリがアレルギーの原因になる

感染症対策へのご協力をおねがいします

！手洗い

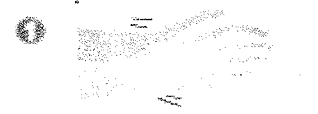
新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

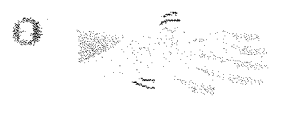
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



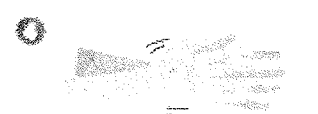
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



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。



感染症対策へのご協力をおねがいします

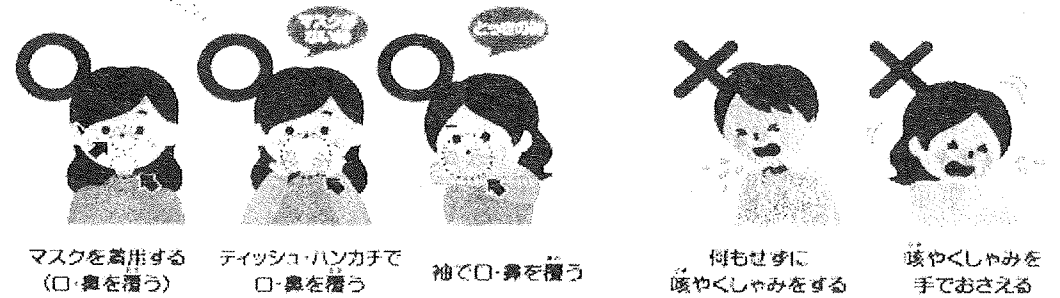
！咳エチケット

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

■ ほかの人にうつさないために
くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します。
- ・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。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

3つの咳エチケット



正しいマスクの着用

