

感染症を 予防しましょう



免疫力が衰えている高齢者は感染症にかかりやすく、体力も弱いため感染症にかかると重症化するリスクがあります。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症予防対策の基本である「**手洗い**」や「**マスクの着用を含む咳エチケット**」を励行し、感染症を予防しましょう。

こまめに手を洗いましょう

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

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



流水でよく手をめらした後、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。

新型コロナウイルス
感染症について



厚労省

検索



厚生労働省ホームページより引用