

感染症の発生・まん延に注意しましょう！

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

-  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。

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るう



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



何もせずに咳やくしゃみをする

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



咳やくしゃみを手でおさえる



詳しい情報はこちら

厚労省

検索



環境消毒

家族がよく触れる場所（ドアノブ・レバー・スイッチ・リモコン・テーブルなど）を消毒します。

家庭用塩素系漂白剤を使い、消毒薬が作れます。

使用目的	濃度	作り方（水2ℓにつき）
水拭き	0.05%	ペットボトルキャップ4杯
汚物処理	0.1%	ペットボトルキャップ8杯

- ※濃度 5% の場合です（商品によって濃度が異なるため確認を）。
- ※皮膚や粘膜につかないように注意してください。
- ※スプレーでの使用は目に入る恐れがあるのでやめましょう。
- ※金属部分が錆びるおそれがあるため、10分後に水拭きをしてください。
- ※時間が経つにつれて効果が減るため、作り置きは避けましょう。
- ※誤飲しないように表示して、子どもの手の届かないところで保管しましょう。

換気

- 部屋のウイルス量を下げるために十分な換気を行います。1～2 時間に 1 回、5～10 分程度、窓を大きく開け、室内の空気を入れ替えます。
- 症状がある家族とは、できる限る部屋を分けましょう。可能であれば看病する人は 1 人に限定しましょう。同じ部屋などで 1～2m 以内で接する時にはマスクをしましょう。
- 看病する人も毎日検温を行い、感染症状が出てないかなど、健康管理に十分に気を付けましょう。

このチラシの内容に関するお問い合わせは・・・

入間市健康福祉センター 地域保健課
☎04-2966-5513
FAX04-2966-5514