

# みんなで守ろう!!

## 感染予防の豆知識!!

### ① 手洗いは最強の予防!!

- ★ 外から帰ったらまず手洗い
- ★ 石けんを使って30秒以上
- ★ 指の間・親指・手首も忘れずに!!

### ② 咳・くしゃみのマナー!!

- ★ 咳やくしゃみはマスクまたは袖でカバー
- ★ 手で押さえたらずぐ手洗い

### ③ 体調チェックは毎日の習慣!!

- ★ 発熱・のどの痛み・だるさは要注意
- ★ いつもと違うは大事なサイン
- ◎ 無理せず早目の受診・休養を!!

### ④ 換気で空気をリフレッシュ!!

- ★ 1時間に1回 数分の換気
- ★ 窓が1か所でもOK

◎ ウイルスは空気がこもる場所が大好き

### ⑤ 共有物に注意!!

- ★ ドアノブ・手すり・スマホは要注意
- ★ 触った後は手洗い or 消毒

◎ インフルエンザ・コロナウイルスには70~80%  
以上のアルコール消毒が有効!!