

感染症に気を付けよう!

感染防止の3つの基本

感染症は、ウイルスや細菌などの病原体が体内に入り、悪い影響を及ぼすことです。例えば、肺に入ると肺炎、腸に入ると腸炎などを引き起こします。

感染防止の3つの基本 (新しい生活様式)



身体的距離の確保

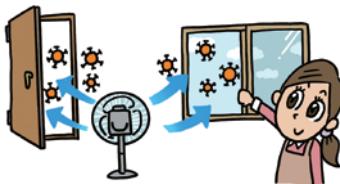


マスクの着用



手洗い

① 「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

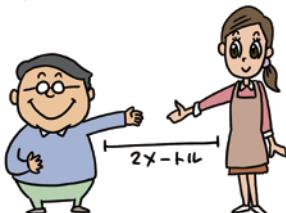


★2方向の窓を、数分間程度全開にしましょう。それを1時間に2回程度行いましょう。

★窓が1つしかない場合はドアも開けましょう。

★冬場の換気は、室温が急に下がらないように「二段階換気」がおすすめです。人がいない部屋や廊下に一旦外気を取り入れ、少し暖まってから人のいる部屋に取り入れましょう。

② 人と人の間隔を空けましょう



★できるだけ2m(最低1m)空けましょう。

★会話をするときは、可能な限り真正面を避けましょう。

③ こまめに手を洗いましょう

★帰宅時や調理の前後、食事の前後などこまめに手を洗いましょう。

手の洗い方 石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎましょう。



指先・つめの間



手の平



手の甲



指の間



親指



手首も忘れずに

汚れが残りやすいところ



★手洗いができない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使いましょう。

★手指消毒薬は、「手の洗い方」と同じ場所に注意しながら、つけ残しがないように、乾燥するまでここんでください。

リターンズ Go Go 健活! マモルちゃん

感染防止の3つの基本



正しいマスクの着用例

- 全体にすきまなく着用する
- マスクを外す時は表面に触れないように耳にかけるひもをつかむ
- ワイヤーがある場合密着するように折り曲げる



鼻の穴が出ている



あごが出ている



- *イカコさん ちよてつ ちよだい!! ヤモルさん!!
- さらには悪い着用例
- はずかしい!!
- アイマスクにしている



消毒薬は、ポンプの下まで1プッシュしてね。

