感染症予防の基本ルール

まずは コレで 対応！

感染症予防の基本は、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」です。
自分でできる予防策を知って、日ごろから心がけましょう。

○手洗い

手洗いの前に

- 爪は短く切ります
- 時計や指輪は外しておきます



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。

○マスクの着用

つけるとき



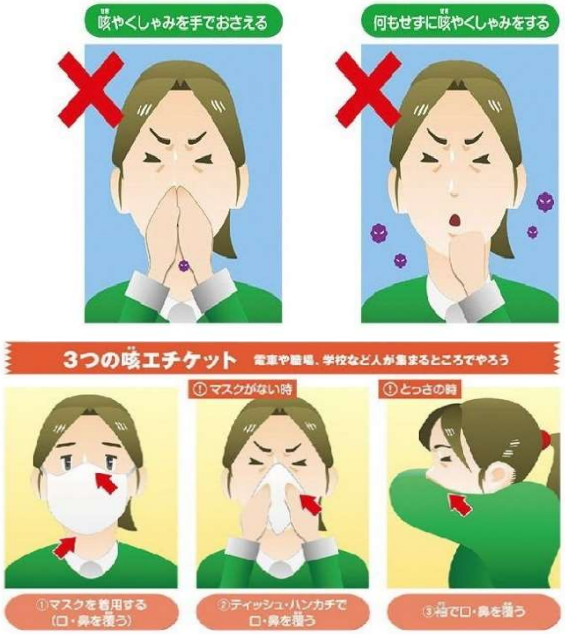
外すとき

- 紐をもって顔から外す
- マスク表面には触れずに捨てる

○咳エチケット

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ので、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おおいます。
- 周囲の人からなるべく離れます。



○人ごみを避ける



○規則正しい生活



（引用：厚生労働省、首相官邸ホームページ）

作成：川口市保健所疾病対策課感染症係（R2.1月作成）