



新型コロナウイルス感染症予防

対策へのご協力をお願いいたします。

◆感染症予防のポイント◆

健康推進課<伊達市保健センター>
0142-82-3198 (直通)

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



1 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。



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。

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ろう



× 何もせずに咳やくしゃみをする

× 咳やくしゃみを手でおさえる



○ 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

○ とっさの時袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



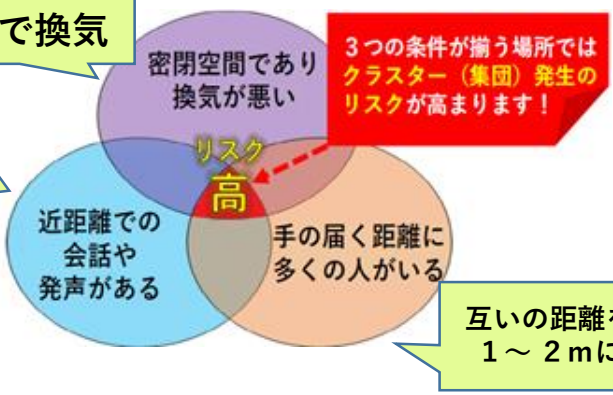
2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

2方向で換気

マスクや咳エチケット



3つの条件が揃うと集団発生が起こりやすくなりますので、環境づくりに心がけてください。