

自分もできる新型コロナウイルス感染症対策

発行: 鳥栖市地域包括支援センター

鳥栖市社会福祉課

参考: 厚生労働省ホームページ

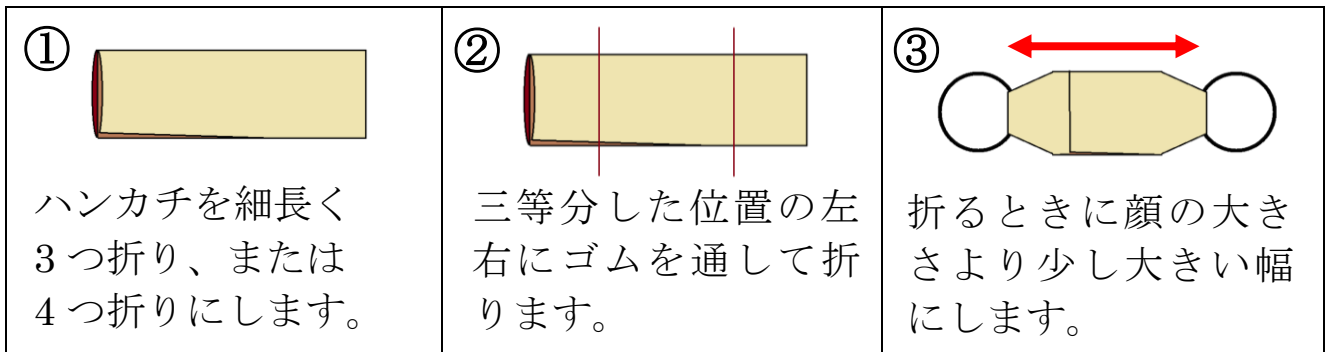
作成日: 令和2年3月6日

① 正しいマスクの着用を含む咳エチケット

咳があるときには…

- **マスク**を着用します。 ● とっさの時は**袖や上着の内側**で覆います。
- ティッシュなどで**鼻と口**を覆います。 ● 周囲の人から**なるべく離れます**。

「簡易はんかちマスク」 準備するもの: 大きめのハンカチ、ゴム



② こまめな手洗い(外出後、トイレ、食事前)

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。

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します。



手首も忘れずに洗います。

③ 出来るだけ人ごみ、公共交通機関を避ける。

通院や買い物なども、込み合う時間を避けてください。

- ④ 発熱や息苦しさなど気になる症状があるときには、すぐに病院を受診せず、かかりつけ医や近隣の病院に**電話で相談**してください。