

新型コロナウイルス感染症を予防しましょう！

新型コロナウイルス感染症の予防には、咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。一人ひとりが日ごろから予防にこころがけ、みんなで新型コロナウイルス感染症を予防しましょう！

マスクの正しい着用・咳エチケットを守ろう！

- 顔のサイズに合ったマスクを使用しましょう。
- マスクの裏表、上下をよく確認して着用しましょう。
- マスク上部にワイヤーがあるタイプのマスクの場合は、しっかり鼻の形に沿わせましょう。
- 鼻からあごまでしっかり全体を覆うように着用しましょう。
- マスクがない状態で咳が出るようなとっさの時には、周囲の人からなるべく離れ、口や鼻をティッシュ、服の袖や上着の内側などで覆う等の咳エチケットを守りましょう。



こまめに手洗い、手指消毒をしよう！

- 流水と石けんによる手洗いをこまめに行い、手の清潔を保ちましょう。洗い残しがないように、30秒程度かけてしっかり洗うことが重要です。
- 外出先などで手洗いができないときには、アルコール消毒剤などによる手指消毒も有効です。



手の甲



指先・爪の間



指の間



親指



手首

密閉空間にしないよう、こまめな換気をしましょう！

- 風の流れることができるよう、部屋の2方向の窓を1時間に2回以上・1回に数分間程度全開にしましょう。窓が1つしかない場合でも、入り口のドアを開ければ窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効率はさらに上がります。
- 通常家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていませんので、換気が必要です。また、一般的な空気清浄機は、通過する空気量が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明とされています。