



# みんなで取り組む感染予防

インフルエンザやノロウイルスなどの感染を予防しましょう

インフルエンザやノロウイルスなどの感染が流行する時期となりました。

感染症にかからないよう「予防すること」が重要です。

特に、持病がある人や、妊婦、幼児、高齢者は、重症となる場合もあります。

普段から、手洗い、うがい、咳エチケットを心がけて、感染を予防しましょう。



## 😊 予防のポイント 😊

感染防止には、日常生活の中で基本の予防方法 「手洗い・うがい・咳エチケット」 を励行することが大切です。また、人の多く集まる所に出かける時には、マスクを着用するようにしましょう。

### ① 手を洗いましょう



外出から帰った後や、食事の前、調理の前、トイレに行った後は、手を洗いましょう。

### ② うがいをしましょう



外出から帰った後、手洗いと一緒にうがいをしましょう。

### ③ 咳エチケットを守りましょう



咳やくしゃみ等の飛まつを飛び散らしたりしないために、咳エチケットを守りましょう。

咳やくしゃみ等の症状がある時や外出する時は、マスクの着用をお勧めします。

### ④ 普段から規則正しい生活をしましょう



バランスの良い食事や睡眠時間を十分にとり、体力・抵抗力をつけておきましょう。

手洗いの手順が裏面にあります

## 石けんと流水による 手洗い手順



すすぎ終わったら  
ペーパータオルなどで  
水分をしっかり  
ふき取りましょう