

# インフルエンザ等の感染症予防には 「手洗い」や「マスクの着用」が重要です

## 正しい手洗い

- 水で手をきれいにし、石鹸をつけ、  
少なくとも20秒間こすり、洗い流します
- 手を洗わずに目や鼻等、顔を触らない
- 手を洗えない場合は、速乾性のアルコール  
で消毒します

## マスクの着用

- 外出の際は、マスクを着用します  
口と鼻を完全に隠して着用します
- 外出後は手を洗い清潔に保ちましょう

一人ひとりができる

新型コロナウイルス感染症対策

## 咳エチケット

- くしゃみや咳をするときはティッシュ等で  
鼻と口を覆います。その後、手をきれいに  
洗います
- 人にむかって咳をしないでください

## 熱、咳があるとき

- 発熱または咳などの呼吸器症状がある場合  
保健所に電話をしてください
- 病院に行く場合は、連絡の上、マスクを着  
用して受診ください

