

自分できる



ふだんからの健康管理で感染症を防ぎましょう

Point
1

免疫力の向上



十分な睡眠と栄養を心掛けることで、免疫力が高まります。
生活リズムを整え、バランスの良い栄養を心掛けましょう。

Point
2

正しい手洗い



- ①帰宅したあと ②調理する前後 ③食事する前
④トイレの後 など石鹸で手を洗いましょう。

手の甲、指の間、指先、爪の間、手首等忘れずに洗います。
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ふき取って乾かします。

⚠ 爪は短く切り、手洗いの前に時計や指輪は外しておきましょう！

Point
3

ウイルスや菌からの回避



高齢者や持病のある人、妊娠中の女性、体調不良の人、睡眠不足の人は、特に「密閉」「密集」「密接」を避けましょう。
やむを得ない場合は、マスクを着用し、帰宅後はうがい等を行いましょう。

【咳エチケット】飛沫感染を防ぐため、咳・くしゃみをする際には、ハンカチや袖等を使って、口や鼻をおさえましょう！

Point
4

こまめな換気をしましょう

窓を2つ以上開けると、風の流れることができ、十分に換気できます。また、建物の常時換気設備や台所等の換気扇により室温を大きく変動させることなく、換気を行うことができます。加湿器などを使って、適度な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

