

⚠️新型コロナウイルス感染拡大防止⚠️

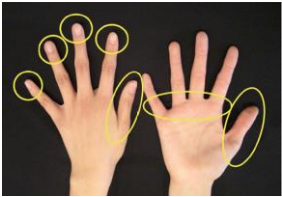
# 家庭内感染を防ぐ 4 つの予防行動

1

## 丁寧かつこまめな手洗いを！



手洗いの目安は30秒とし、



洗い残しがないように心がけましょう！

👉洗い残しが起きやすい箇所

この箇所も十分に洗いましょう！

### 手洗いの、5つのタイミング

帰宅時



咳やくしゃみ  
鼻をかんだ時



ご飯を食べる  
前と後！



病気の人  
のケアをした時



外にあるものに  
触った時



2

## タオルなどの共有を避けよう！



共有するスペース（トイレ等）は、

こまめな消毒をすることで感染予防になります！

3

## 室内で風の流れを作りましょう！



2つ以上窓を開け、10分程度全開にしましょう！

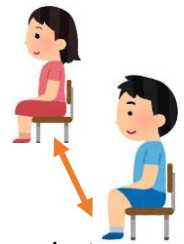
換気回数は、毎時2回以上が目安です！

4

## 食事の際は、対角線上に座ろう！

食事の座席は隣の人と一つ飛ばしに！

真向いに座らず、互い違いに座ることも有効です♪



☎️新型コロナウイルス相談窓口☎️

阿蘇保健所

平日・休日 9時～19時  
0967-24-9030

南阿蘇村役場 健康推進課保健係

平日 8時30分～17時  
0967-67-2704