

「適度な運動」「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」で抵抗力を高めよう

3つの「密」を避けよう!

Stop! 新型コロナウイルス感染症

1 換気の悪い密閉空間 **×**



2 多数が集まる密集場所 **×**



3 間近で会話や発声をする密接場面 **×**



3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※ドアノブ、手すり、スイッチなどは、消毒液を使って清掃しましょう。



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

正しい手の洗い方

【手洗いの前に】
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 

手の甲をのぼすようにこすります。
- 

指先・爪の間を念入りにこすります。
- 

指の間を洗います。
- 

親指と手のひらをねじり洗います。
- 

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

3つの咳エチケット

- 

マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- 

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う。
- 

袖で口・鼻を覆う。

島根県教育委員会

島根県教育委員会 コロナ

検索

