

健康NEWS

第3回 感染予防方法について

わたしたちの身の周りには、数多くの感染症が存在します。
今回は感染症から身を守る為の予防方法をご紹介します。

～予防方法～

手洗いやうがいは、感染症予防の基本です。

手洗いの方法

外出の後や調理前など、よく石鹸を泡立てて30秒間行いましょう。
指先や爪の間、手首など丁寧に洗いましょう。



うがいの方法

外出の後や掃除の後、口の中が乾燥していると感じた時などに行いましょう。

咳エチケット

症状がある場合は、必ずマスクを着用しましょう。

マスクがなければ、ティッシュや腕などで口を覆いましょう



発熱・咳嗽・咽頭痛など風邪症状がある時は、
主治医または医療機関でご相談するようにしてください。