

# 新型コロナウイルス感染症に注意！

～ 一人ひとりができること ～

## 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

1



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。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



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。

## 新型コロナウイルス感染症とは

新型コロナウイルスの感染が国内でも広がり、感染経路が特定できない感染者も発生しています。

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感<sup>けんたいかん</sup>）を訴える人が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されています。

特に高齢者や基礎疾患のある人は重症化しやすい可能性が考えられます。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。閉鎖した空間・近距離での大人数の会話等には注意が必要です。

## 日常生活で気をつけること

まずは手洗いが大切です。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などに石けんによる手洗いやアルコール消毒液による消毒をしましょう（アルコールがなくても石けん水洗いが大切）。

咳などの症状がある人は、マスク着用等の咳エチケットを行いましょう。咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

できるだけ人ごみの多い場所を避けるなど、より一層注意しましょう。

日頃から十分な休養、バランスの良い食事を心がけることも大切です。