

新型インフルエンザ対策

一人ひとりが できること

せきエチケット

せきやくしゃみは見えない唾液を飛ばしています。
人にうつさないためにマスクを着用しましょう！

手洗い・うがいをしっかり

手洗いは石けんを使って、こまめに
しっかり行ってください。



正しい手洗いの方法 手洗いの順序 →→→→→



1. 手のひらを合わせてよく洗う 2. 手の甲を伸ばすように洗う 3. 指先・爪の間をよく洗う



4. 指の間を十分に洗う 5. 親指と手掌をねじり洗う 6. 手首を洗う



7. 水道の栓を止める時は、手首か肘で止める・ペーパータオルを使用して止める。



禁止すべき手洗い方法 II
1. ベースキン法(浸漬法・溜まり水)
2. 共同使用する布タオル

食料・日用品の備蓄を

念のため、2週間程度の食料・日用品の備蓄をしておけば
安心です。

発熱などの症状に関する相談は・・・

発熱相談センター（相双保健所）

◆午前8時30分～午後5時30分 ☎0244-26-1182

◆午後5時30分～午前8時30分 ☎090-1060-0302

（祝祭日及び土日を含む）

