

感染症に気をつけましょう！

～手洗いと咳エチケットは感染症予防の**第一歩**～



手洗いのタイミング

- ・調理の前
 - ・食事の前
 - ・トイレの後
 - ・おむつ交換の後 など
- ※ 手のひら、手の甲、指の間、指先を洗いましょう



咳エチケット

- 咳やくしゃみをするときには、口や鼻から飛び散る細かいしぶき（飛沫）が飛ばないようにティッシュなどで口や鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう
- 痰や鼻汁を含んだティッシュは、すぐにフタのあるごみ箱などに捨てましょう
- 症状のある人は、正しくマスクを着用し、感染防止に努めましょう

