

ゆずる通信

令和2年3月

号外

感染対策の基本を知ろう♪

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、ウイルスによる感染が広がっています。今回は号外として、感染予防の基本をお伝えします。

ウイルスの感染経路

【飛沫（ひまつ）感染】

咳、くしゃみによりつばなどに含まれるウイルス



吸い込む

感染

【接触（せっしょく）感染】

ウイルスが含まれるつばや鼻水などが手に付き、その手で触れた物にウイルスが付着



ウイルスが付着した物を触った手で口や鼻に触れる

感染

今すぐできる大切な感染予防＝手洗い

<手洗いをするタイミング>

- ・帰宅した時
- ・食事の調理をする前後
- ・食事をする前
- ・トイレの後
- ・咳やくしゃみをした後

<手洗いの方法>

- ① 流水で手をよく濡らす
- ② 石鹸を用いて、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指、手の平を洗う
- ③ 流水で洗い流す
- ④ 清潔な布やペーパータオルでよく拭き取り、乾かす



泡立ててから最低 15 秒



外出時には**マスク**を着用、帰宅後は**うがい**をする



抵抗力を高めるために心がけること

バランスの良い食事を摂りましょう



しっかり歯みがきをして口の健康を保ちましょう



散歩やストレッチなど適度に体を動かしましょう



しっかり睡眠をとりましょう



日頃から心がけることで、正しく感染予防をしていきましょう！