

# 新型コロナウイルス感染症の予防！

中国武漢で発生した新型コロナウイルスによる感染症患者が増加し、1月31日未明、WHO（世界保健機関）が、緊急事態宣言を出しました。いたずらに心配することなく、インフルエンザと同様に、「手洗い」や「咳エチケット」など、感染予防に努めましょう！

大切なのは、「手洗い」と「咳エチケット」

## ○手洗い

外出後、咳・くしゃみの後、口・鼻・目を触る前  
流水と石鹸でしっかり手を洗いましょう！  
アルコールによる手指消毒も有効です！



## ○咳エチケット

とっさの咳・くしゃみは、ティッシュや服で口と鼻を覆う  
⇒使ったティッシュは、すぐごみ箱へ！手をすぐ洗おう！



栄養・休養を十分にとり、  
免疫力を高めましょう！

## ○症状がある時はマスクを正しく着用



### マスクの付け方・外し方

マスクは正しく着脱しなければ効果を発揮しません。以下の点に注意して着脱しましょう。

#### 《マスクの付け方》

- ①口と鼻の両方を確実に覆う
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③鼻の部分に隙間ができたり、あごの部分が出たりしないようマスクを調整する



#### 《マスクの外し方》

マスク表面にはウイルスが付着している可能性があるため触らずに、ゴムバンドのみを持って外す。(マスクは1日1枚程度、交換する)



渋谷区保健所