

# 冬の感染症に注意しましょう

秋から冬へと寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、ウイルスが活発になり、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などさまざまな感染症が流行し始めます。12月は忘年会や帰省、年越し行事など多くの人と会ったり、移動する機会が多くなります。ひとりひとりが正しい知識をもって予防し、感染を広げないようにしましょう。

## ●咳エチケット

**3つの咳エチケット** 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う)      ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う      袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする      咳やくしゃみを手でおさえる

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う      2 ゴムひもを耳にかける      3 隙間がないよう鼻まで覆う

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。咳エチケットを心がけましょう。

マスクは、鼻まで隙間がないように覆うため、小児は小児用、小顔な方は小顔用など、適したサイズを使用するようにしましょう。

## ●手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

## 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 手の甲をのぼ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。

## ●もしもの備え

急な体調不良に備えて、日ごろから市販の解熱鎮痛剤やマスクなどの日用品を備蓄しましょう。

有料広告掲載欄

### 介護付き老人ホーム

## エクセレントあさひ

～「ゆ」っくり・「た」のしく・「か」そくのように豊かな生活がテーマです～

★要介護1以上の方からご入居頂けます。  
★中・重度の方や認知症の方、ご入居可能です。  
★看取りについてもご相談ください。  
★ご入居時、退院時送迎致します。

ぜひ一度見学にお越し下さい!

三重郡朝日町小向2064-1

医療法人 福島会  
すべての人に微笑みを  
—医療・介護を通して地域社会に貢献する—

**376-2008** ふくしまだより 検索  
日々の様子をブログにて公開中