

# 新型コロナウイルスに関する 緊急事態宣言が発令されました

何よりも、不要不急の外出をしないことが大切です。

また、こまめに手洗いやうがいをする、換気をよくするなど、感染の予防を徹底しましょう。

## 正しい手の洗い方



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ます。



⑥手首も忘れずに洗います。

## 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

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。石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取ってから乾かします。