

かんせん かんせん ひろ  
**感染しない、感染を広げないためには・・・**

いま ところ  
**今から心がけることは・・・**

- 「咳エチケット」(右ページ参照)を行う
- 感染予防のための「手洗い・うがい・マスク着用」を行う
- 食料、日用品などを事前に準備する(備蓄チェックリスト参照)



こくない はっせい  
**国内で発生したら・・・**

- 正しい情報を得るようにする
- 人の多く集まる場所への外出は避ける
- 「咳エチケット」「手洗い・うがい・マスク着用」を徹底する
- 食料、日用品などが備蓄できているか確認する
- 毎朝、家族全員の体温を測って体調をチェックする



くない はっせい りゅうこう  
**区内で発生・流行したら・・・**

- 家族全員で、外出時の居場所の確認や連絡方法を十分話し合っておく
- 毎朝、家族全員の体温を測って体調をチェックする
- 「咳エチケット」「手洗い・うがい・マスク着用」を徹底する
- 備蓄品を確認し、不足しているものを補充する
- 不要・不急の外出は避ける(※)
- 発生状況などの情報収集をする



※やむなく外出するときには、必ずマスクを着けましょう。

かんせん よ ぼう  
**感染予防のために**

てあら しゅうかん  
**◎手洗い・うがいを習慣にしましょう**

ウイルスは飛沫のついた手などを介しても感染します。外出から戻ったときは丁寧に手洗いをしましょう。

せき まも  
**◎咳エチケットを守りましょう～「うつさない」「うつらない」ために～**

◇咳やくしゃみをするときには、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、他人から顔をそむけ、1m以上離れる。

◇鼻水やタンなどを含んだティッシュペーパーは、散乱ないようにフタ付きのゴミ箱に捨てる。

◇他人に感染させないために、症状がある人は必ずマスクをする。



ただ て あら ほうほう  
**正しい手洗いの方法**

- 1 せっけんをよく泡立てて手のひらを洗います。
- 2 手の甲も洗います。
- 3 両手の指を1本ずつ洗います。
- 4 両手の指を組むようにこすり合わせて指の間を洗います。
- 5 爪の間をよく洗います。
- 6 両手首も忘れずに洗います。
- 7 流水でせっけんが残らないように、よく洗い流します。
- 8 清潔なタオルなどで水分をしっかりとふきとります。

ようい  
**どんなマスクを用意したらいい?**

ウイルスの飛沫拡散を防ぐのに有効なのは、「不織布マスク」です。薬局などで売られています。不織布製であるかどうかは、製品の袋などに書いてあります。マスクはすきまができないように正しく着けましょう。

感染を防ぐために、マスクは使い捨てです。マスクを捨てる際には表面に触れないようにビニール袋に入れて口を閉じて捨てましょう。マスクを外した後やマスクを捨てた後には、手を洗いましょう。