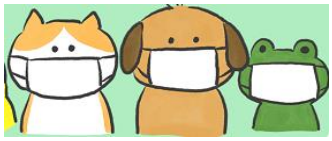
生き生き便り

2020.12月号（No.169）

介護老人保健施設 **ヴィヴァン通所**

～～新型コロナウイルス感染予防～～ 今、私たちにできること

- 手を清潔に保ちましょう。石けんで手を洗い、手指消毒用アルコールで消毒を行いましょう。
- 咳やくしゃみをする人からの距離を保ちましょう。
- 自分の目、鼻、口に触るのは止めましょう。
- 咳やくしゃみをするときは、肘の内側またはティッシュ ペーパーで鼻と口を覆いましょう。
- 具合が悪いときは自宅にいるようにしましょう。
- 発熱、咳、呼吸が苦しい場合は、医師の診察を受けてください。
- マスクを使うことは、マスクを着用している人から他の人へのウイルスの拡散を防ぐのに役立ちます。



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、**「手洗い」**や**「マスクの着用を含む咳エチケット」**です。

①手洗い　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. 手の甲をのば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。

石けんで洗い終わったら、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乾かします。

②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ところでやろう

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

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

咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

■詳しい情報はこちら　厚労省　検索

手洗いの、５つのタイミング

公共の場所から帰った時

咳やくしゃみ、鼻をかんだ時

ご飯を食べる時

前と後！

病気の人のケアをした時

外にあるものに触った時

外出控え　密集回避　密接回避　密閉回避　換気　咳エチケット　手洗い