

# 新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

しんがた かんせんしょう かぜ いっしゅ  
新型コロナウイルス感染症は、風邪の一種で

しょうじょう はつねつ せき つよ とくちょう  
症状は発熱、咳、強いだるさなどが特徴です。

ひまつ せき せつしよくかんせん て ふ  
飛沫（くしゃみ、咳など）、接触感染（手で触れたドアノブなど）により、うつるといわれています。

てあら せき かんせんしょうたいさく  
います。手洗い、咳エチケットで感染症対策  
つと  
に努めましょう。

## てあら こまめな手洗い

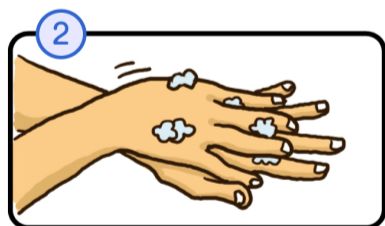
正しい手の洗い方

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



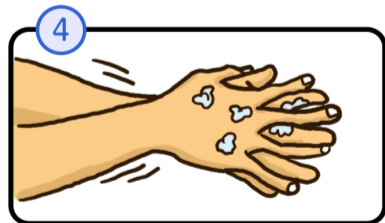
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



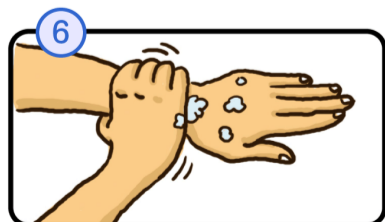
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



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。

## せき 咳エチケット

せき せき  
咳エチケットとは、咳やくしゃみが、まわりの人に直接かからないようにカバーすることです。

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



①マスクを着用する（口・鼻を覆う）



②ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



③袖で口・鼻を覆う

習志野市新型コロナウイルス感染症対策本部  
問合せ：健康支援課（内線492）  
（直通）047-453-2922