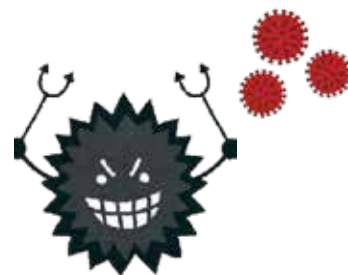




特集

感染症から身を守る!

インフルエンザなどの感染症対策の基本は「手洗い」と「マスクなどの咳エチケット」です。今年はアジアを中心に新型コロナウイルスが猛威を振るっていることから、改めて感染症対策を確認しましょう。



① 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



② マスク

正しい マスクの着用

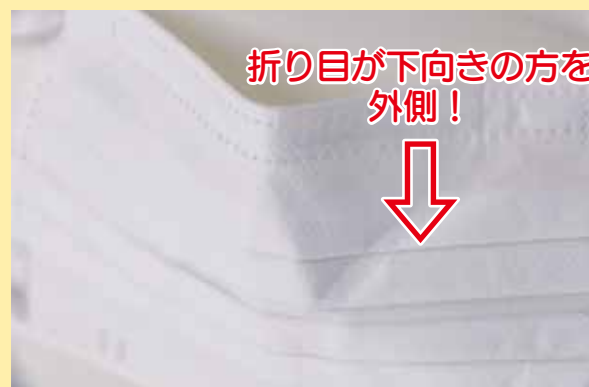


いつも付けているマスクは裏表が逆かも!?

裏表を耳ひもの付け根を基準にして判断している人が多いかもしれませんが、マスクの製造メーカーによって違います。

マスクの折り目（プリーツ）を基準にして判断しましょう！ほこりなどが溜まらないようにするため、折り目が下向きの方を外側にします。

その他にも多種多様のマスクがあるので、使用方法をよく読みましょう。



③ 手洗い

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。

手洗いの目安

2	・・・	5秒
3	・・・	5秒
4	・・・	5秒
5	・・・	5秒
6～7	・・・	5秒
8	・・・	5秒
合計	・・・	30秒

※数字は右表の番号



チェック!

指先や指の間は洗い残しが多いので丁寧にこすって洗おう!



④ うがい

うがいは3回行くと効果的です。

1回目：口の中の汚れをとるために強めに行います。

2回目：上を向いてのどの奥まで水が届くように15秒ほど時間をかけて行います。

3回目：2回目と同じようにもう1度行います。



新型コロナウイルスに関する相談窓口設置のお知らせ

熊本県では2月1日(土)から相談窓口を設置しています。

【八代地域相談窓口】八代保健所 ☎0965-33-3229 ※9時～19時(土日祝日含む)

【熊本県相談窓口】熊本県健康危機管理課 ☎096-333-2256

【厚生労働省相談窓口】☎0120-565-653

また、関係機関(熊本県・厚生労働省・首相官邸)のホームページでは新型コロナウイルスに関する最新情報を随時更新しておりますのでご確認ください。