

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



- 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。

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場所でやろう



- 何もせずに咳やくしゃみをする
- 咳やくしゃみを手でおさえる
- 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

正しいマスクの着用



- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
厚労省 検索



発行：令和2年5月20日
名立まちづくり協議会だより
《コロナに負けるな!》特別号

名立区のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出自粛や行事の中止・延期など普段とは違う生活が続いています。
一日も早く新型コロナウイルス感染症が終息するよう、これからも私たち一人ひとりが「新しい生活様式」を心がけ、感染拡大防止に取り組んでいくことが必要です。
こんなときだからこそ、自分・家族・地域の健康維持のために、みなさんで確認していただきたいポイントを紹介します。

自分で・家族で・地域みんなで対策を!

- ◆体力を維持するための生活のポイント
⇒ 2ページ・3ページ
- ◆新型コロナウイルス等の感染症にかからない・うつさないためのポイント
⇒ 4ページ

みんないろいろ大変だけど、もう少しみんなでがんばろうね!



発行：名立まちづくり協議会いきいき部会
構成団体 食生活改善推進員会名立会
名立区運動普及推進員協議会
上越市社会福祉協議会名立支所
協力：名立区総合事務所

くり坊
(名立まちづくり協議会キャラクター)