

## 基本の感染予防策

大切なのは、「**かからない**」ための対策と、「**他のひとにうつさない**」配慮の二つです。

- ・ うがい・手洗い・咳エチケット（マスクは、まず2週間分ほどを準備しておきましょう。）
- ・ 外出後、食事前の手洗い・うがいを、日常的に行う。
- ・ 手洗いは石鹸と流水で**30秒以上洗い流す**ことが基本です。（必ずしもアルコール消毒液は必要ありません。）
- ・ **咳エチケット**：熱、咳、くしゃみ等の症状のある人、またはこれらの症状のある人と接する時には必ずマスクを着ける。
- ・ 咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗う。
- ・ 鼻や口をできるだけ触らない。
- ・ できるだけ人混みや繁華街への外出を控える。
- ・ 通勤通学はラッシュ時を避けるなど、可能な限り感染機会を減らす努力をする。
- ・ 日ごろから体調管理を心がけて、体調の悪い場合は早めに休む。

一人ひとりの感染予防対策の徹底は、自分自身を守ると同時に感染の大きな拡大を防ぎます。