

基本的な感染対策

「手洗い」、「換気」、「マスクの効果的な場面での着用」「咳エチケット」など基本的な対策に取り組みましょう。

手洗い・手指衛生

- 食事の前後、外出先からの帰宅時などは手洗い・手指消毒をしましょう。
- 指輪や時計は、外してから洗いましょう。
- 石鹸で 15～30 秒洗浄し、流水で 15 秒洗い流しましょう。
- [正しい手洗い方法](#)

効果的な換気

- 換気システムがあれば利用しましょう。
- 1 時間に 1 回 5 分～10 分ほど、2 か所の窓を開けて換気をしましょう。

マスクの効果的な場面での着用

- 感染しないために、混雑した電車やバスに乗る際、人が多く集まる場所に行く際は、マスクをしましょう。
- 感染させために、医療機関や高齢者施設を訪問する際、混雑した電車やバスに乗る際は、マスクをしましょう。また、自身に風邪症状があり、やむを得ず外出する際もマスクをしましょう。
- [マスクの正しい着け方](#)

咳エチケット

- 咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュなどで鼻と口を押さえましょう。使用後のティッシュはすぐに蓋つきのごみ箱に捨て、汚れた手は洗いましょう。
- 咳やくしゃみが出そうになったら、なるべく周りの人から顔をそむけ、マスクやティッシュがなければ、手のひらではなく、ひじの内側で押さえましょう。
- 咳やくしゃみの症状があれば、マスクをつけましょう。