Root.兵庫教室

感染症を予防しよう!



手洗いを徹底しよう!

ウイルスや細菌を
洗い流すことができます!



正しい手洗いのポイント

1. 流水で手をぬらす
2. 石けんをつけて、
   20秒以上もみ洗い!
3. しっかりすすいで、
   清潔なタオルでふく

マスクを着用しよう!

咳やくしゃみなどで
ウイルスが広がるのを防ぎます!



マスクの正しい使い方

- 鼻と口をしっかり覆う
- 隙間ができないように
  フィットさせる
- 汚れたら早めに交換する

咳エチケットを守ろう!

咳やくしゃみの飛沫を
周りに広げないことが大切です!



こんな方法で!

- マスクを着用する
- ティッシュやハンカチで
  口・鼻を覆う
- とっさの時は、袖で隠す

よくある感染症の特徴を知っておこう!

インフルエンザ

高熱・のどの痛み・
全身のだるさ



予防のポイント

- 手洗い・マスク・換気
- 早めの体養

風邪

のどの痛み・鼻水・
せき・発熱



予防のポイント

- 手洗い・うがい
- 体を冷やさない

ノロウイルス感染症

吐き気・嘔吐・下痢・
腹痛



予防のポイント

- 手洗いの徹底
- 食品の十分な加熱

RSウイルス感染症

発熱・せき・鼻水



予防のポイント

- 手洗い・マスク
- 室内の加湿

体調が悪いときは…?



- 無理をせず、
  ゆっくり休む
- 水分をしっかりとる
- 症状が続くときは
  早めに医療機関を
  受診しましょう

日常生活でもできる予防対策!



こまめに
換気する



室内の温度を
50~60%に
保つ



体温を
チェックする



栄養・睡眠を
しっかりとる



みんなでできることから始めて、感染症を防ぎましょう!

