



正しく知って感染症予防



飛沫感染とは・・・ 感染者の飛沫（くしゃみ・咳・つば）と一緒にウイルスが放出。他の人がそのウイルスを鼻や口から吸い込むことで感染します。



接触感染とは・・・ 皮膚や粘膜の直接的な接触。また感染者が咳やくしゃみを手で押さえて、その手で周りの物（ドアノブ・つり革・手すりなど）に触れるとウイルスが付きます。物を介し、その手で口や鼻、目を触ると粘膜から感染します。



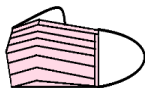
うつらない・うつさない



手洗い・うがい

外出後、食事前など石鹸と流水でしっかり手洗いをする
うがいは喉の奥だけでなく、口の中もしっかりゆすぎます

人混みを避けマスクの着用



体力をつける

栄養・運動・睡眠
ストレスを減らし楽しく過ごす



基礎疾患の管理



持病のコントロールをする

身体の清潔

できるだけ清潔を心がける