

みんなの

くぼ
こうへいくん



せきね
ゆきやくん



せきね
ゆうのちゃん



防ごう、コロナと熱中症。 みんなでしよう、6つの行動。

健康支援課 ☎(32)6407

暑さが厳しくなるこれからの季節は、新型コロナウイルスだけでなく、熱中症にも注意が必要です。「新型コロナウイルスと熱中症を防ぐ6つの行動」を実践し、暑い夏とコロナ禍を乗り切りましょう。

※このポスターは公共施設などにも掲示されていますので、ご確認ください。



※熱があるときや体調が悪いときは外出を控えましょう。一人ひとりの心がけが感染拡大防止につながります。

■小まめな手洗い

いろいろな物に触れウイルスが付きやすいため、外出後や食事の前などには、必ずしっかりと手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に ●爪は短く切っておく ●時計や指輪は外しておく

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんを付け、手のひらをよくこする
- ② 手の甲を伸ばすようにこする
- ③ 指先・爪の間を念入りにこする
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗う
- ⑥ 手首も忘れずに洗う

■咳エチケット

咳やくしゃみによる飛沫感染を防ぐため、咳エチケットを徹底しましょう。



マスクをつける

ハンカチなどで覆う

袖で覆う