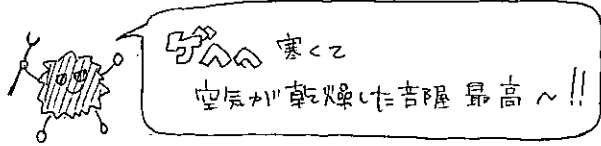


感染予防にピッタリな湿度は?

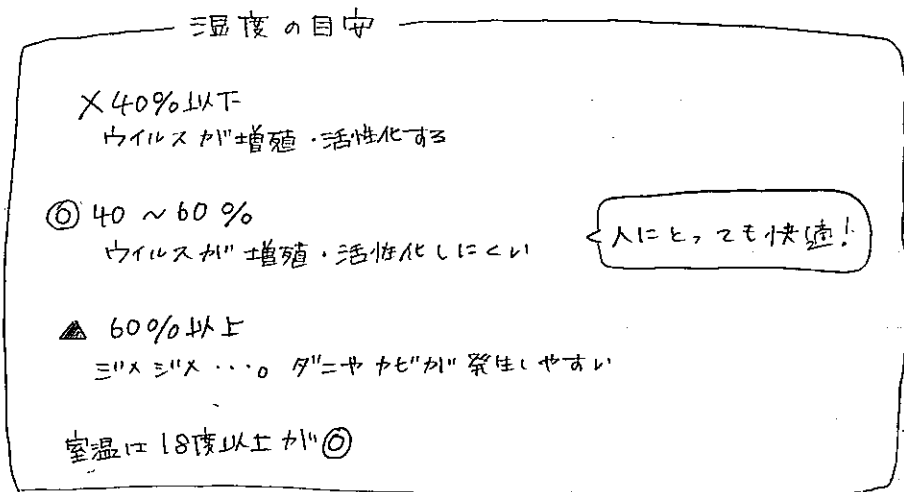


もしあなたの部屋がウイルスからこんなふうには思われていたら  
感染のリスク大!

ウイルスは温度が低く、乾燥した部屋で活性化します。

そして、空気中に漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

感染対策に効果的なのが「加湿!!」



加湿器や濡れタオルなどを活用して  
上手に湿度を調整しましょう!

## 感染症の基本 << 手洗い >>

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。

さらに、新型コロナウイルスほかにも気を付けたい感染症が  
あります。この冬の病気の予防に欠かせないのが「手洗い」

毎日しっかり続けていますか? 洗い方をもう一度見直しましょう。

- ① 水道からの  
流水で  
手を洗い流す
- ↓
- ② 石けん(ハンドソープ)  
を手に泡立てる
- ↓
- ③ 両方の手の平を  
合わせてこすり  
合わせる
- ↓
- ④ 一方の手の甲を  
反対の手で  
こすり合わせる
- ↓
- ⑤ 両手を組み合わせて  
指と指の間を洗う
- ↓
- ⑥ 親指を  
もう一方の手で  
ねじるように洗う
- ↓
- ⑦ 指先と爪の間を  
反対の手の平で  
こすり合わせる
- ↓
- ⑧ 手首を  
もう一方の手で  
ねじるように洗う
- ↓
- ⑨ 流水で石けんの  
泡をきれいに  
洗い流す
- ↓
- ⑩ きれいなタオルや  
ハンカチで拭く

