

■咳エチケットを守りましょう

くしゃみや咳が出るときは飛沫^{ひまつ}にウイルスを含んでいるかもしれません。咳エチケットを心掛けましょう。

咳エチケット

- ①マスクを着用します
 - ②ティッシュペーパーなどで鼻と口を覆います
 - ③とっさのときは、袖や上着の内側で覆います
- ※咳をするときは、周囲の人からなるべく離れるようにしましょう



正しいマスクの着用

- ①鼻と口の両方を確実に覆う
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③隙間がないよう鼻まで覆う



■自作マスクで気を付けること

手元にマスクがなくて、マスクを自作する場合には、次のことに気を付けましょう。

注意点

- ①口と鼻をしっかり覆えるマスクにする
- ②できるだけ密着するマスクにする
- ③毎日手洗いをし、清潔にする



■家庭におけるマスクなどの捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した人やその疑いがある人が家庭にいる場合、鼻水などが付着したマスクやティッシュペーパーなどを捨てる際は、次のことを心掛けましょう。

ごみの捨て方

- ①ごみ箱にごみ袋をかぶせます
- ②マスクなどのごみに直接触れることがないように、しっかりとごみ袋を縛ってから捨てます
- ③ごみを捨てた後は、石けんを使って流水で手をよく洗いましょう



本ページに記載している情報は、厚生労働省・経済産業省・環境省の通知を基に作成しています

新型コロナウイルス感染症

緊急事態宣言発令中

4月16日、政府において「緊急事態宣言」が全国に拡大され、岩手県も対象となりました。同宣言の趣旨を踏まえ、市民の皆さんには改めて次のことをお願いします。

- 県境を越えた不要不急の外出を控える
- 密閉・密集・密接の「3つの密」を避ける
- こまめな「手洗い」と「咳エチケット」の実施

新型コロナウイルス感染症の拡大防止にご理解とご協力をお願いします

*掲載している情報は今後変わる場合があります。随時市ホームページなどをご確認ください

■「3つの密」を避けましょう

新型コロナウイルス感染症への対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で「3つの密」が重ならないように工夫しましょう。



■手洗いは石けんやハンドソープを使って丁寧にいきましょう

ドアノブなど、さまざまなものに触れることで、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

- 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ります
- ②手の甲をのばすようにこすります
- ③指先・爪の間を念入りにこすります
- ④指の間を洗います
- ⑤親指と手のひらをねじり洗います
- ⑥手首も忘れずに洗います

