



感染症対策について



インフルエンザ予防接種はお済みですか？
新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。高齢者は肺炎の合併症による重症化のリスクが高いため、予防接種を受けることをおすすめします。

感染防止の基本

身体的距離の確保：①3密（密閉・密接・密集）を避ける

ソーシャルディスタンス



②人混みを避ける

③人との間隔は、2m（最低1m）以上あける。

④集まりや会食時、席の配置は正面や真横を避け、斜め向かいにする。

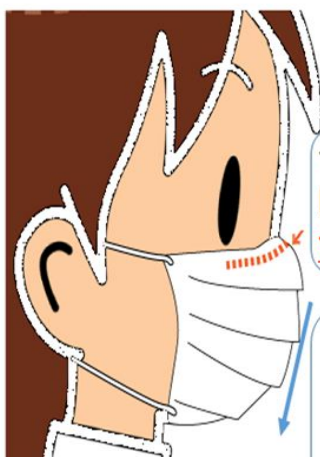
⑤会話をする際は、真正面を避ける。

マスクの着用：人がいる所に行く時は、マスクを着用。

会話をする時は、必ずマスクを着用。

☆ 正しいマスクのつけかた ☆

☆ 外しかた ☆



鼻とアゴを完全に覆うように付ける。

マスクに付いてるワイヤーをしっかり鼻の形に合わせてすき間を作らないようにする。

マスクのヒダが下向きになるように。裏表を間違えると、上向きになってしまいます。上向きなるとそこに、ウイルスが付着しやすくなります。

ひもを持って外す



マスクの表面には触れずに捨てる



裏面もあります →

手洗い・うがい: 外出から帰宅時、食事の前、排泄の後、共有物（手すりやエレベーターのボタン等）に触れた後は手を洗いましょう。



💡 手洗いは30秒程度かけて、水と石鹸で丁寧に

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼ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します。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

高齢者あんしんセンターくろさわ
高崎市中居町3丁目20-8



☎ 027-353-2333

担当職員：木暮秀美 田村僚子 田村恵美