

令和2年11月1日
発行 東部地区保健連絡員

保健連絡員は、保健センターなどの**行政と地域のパイプ役**として、活動しています！

例年は、「いきいきウォーキング」や「健康展」を行っていますが、今年
は新型コロナウイルスの影響で、中止となっています。

そのため、新型コロナウイルスやこれから流行するインフルエンザの予
防のための**正しい手洗いの方法、マスクの付け方**をお伝えします！



①手洗い

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。

人と話すときには
マスクをつけましょう！



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

コロナかも？と思ったら

『出典：首相官邸ホームページより』

下記に該当する場合にはご相談ください。

- 息苦しさ（呼吸困難）や、強いだるさ（倦怠感）を感じる場合
- 発熱や咳などの比較的軽い風邪症状が続く場合

※高齢者や持病（糖尿病、心不全、呼吸器疾患等）がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤を
使用されている方、妊婦さんは発熱や咳が続かなくても早めに相談をしてください。

《相談先》春日井保健所（小牧市も管轄しています）

電話：（0568）31-2189（平日午前9時から午後5時30分まで）

電話：（052）856-0315（土、日、祝日：24時間対応、午後5時30分～翌午前9時まで）

※参考：厚生労働省ホームページ