

東部地区 保健連絡員だより

令和3年2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と地域のパイプ役として活動しています！

きちんと洗えていますか？

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



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。



こんなときはご相談ください！

一人一人の意識が大切！
相手も自分も守るために、
必ずマスクを着けましょう！

まずはかかりつけ医に
電話で相談を！
かかりつけ医がない場合には
下記までご相談ください。

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）

☎（0568）31-2189（平日午前9時から午後5時30分まで）

☎（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