

# 日頃からできる感染予防対策

～同僚や家族を感染させないために～

## 出勤時

- 家から出るときは、マスク着用しましょう。
- 公共交通機関を使う人は、間隔をあけて座りましょう。



- **出社時・入室前、まずは手洗い！  
アルコール消毒でもOK**



荷作業などで、こまめに手を洗えない場合は、使い捨ての手袋の使用もオススメです。

- 会話をするときもマスク着用！



## 職場で

- **昼食は手を洗ってから！  
(間食も要注意)**



- 共有のもの(PC・ハンディなど)や多くの人に触れる場所は、アルコールや0.05%塩素系漂白剤で拭きましょう。



**注目!**

車両のハンドル、シフトレバーなど、よく手が触れるところも忘れずに！

- **退社時**も忘れず 手洗い！



- 帰宅時は、マスクを取って、手と顔を洗いましょう。

## 帰宅時

- 室内着に着替えるもしくはシャワーを浴びましょう。



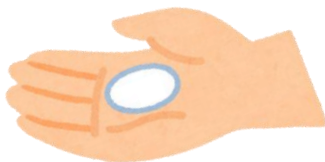
# 正しい手洗い

30秒以上かけて  
しっかりと手を洗いましょう♪

**重要!** 水と石けんで  
ウイルスは減らせます!



1.流水でよく手を濡らします。



2.手に石鹸を付けます。



3.手のひらをこすります。



4.手の甲を伸ばすようにこすります。



5.指先・爪の間を念入りにこすります。



6.指の間を洗います。



7.親指と手のひらをねじり洗います。



8.手首も忘れずに洗います。



9.しっかりと水洗いしましょう。

## 手洗いのタイミング

**こまめに手を洗いましょう!**

外へ出た時  
(出社時・帰宅時)



食事の前後



多くの人が触るところ・ものに  
触れたとき



咳・くしゃみをしたとき

