

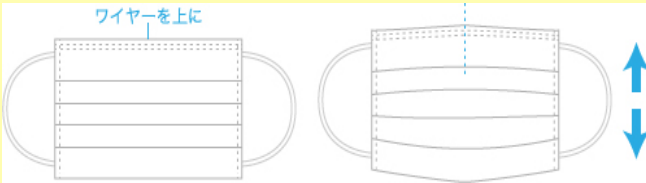
ROSSO通信 10月号

風邪・インフルエンザ予防に効果あり！正しい予防法をご紹介します！

これからの季節は、風邪やインフルエンザが流行る時期です。正しいマスクの付け方、手洗い方法を行って、健康な生活を送れるようにしましょう！

●正しいマスクの付け方

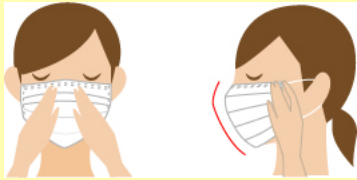
①マスクの真ん中（鼻のワイヤー）の部分に折り目を入れてから上下に広げます。



②ゴムを耳にかけて、鼻・頬・顎を合わせて鼻と口を確実に覆います。



③鼻の部分を抑えてフィットさせ、マスクに手を沿わせて隙間を作らないように調整し、確認します。



※隙間を作るとそこからウイルスが侵入してきたり、くしゃみなどの際に出るしぶきが周りに飛ぶため、隙間をなくすようにしましょう。

マスク着用中は、フィルター部分にはなるべく触れないようにしましょう。
触った時は、すぐに手を洗いましょう。

●正しい手洗い方法

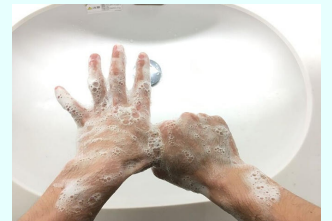
①手のひらと手の甲をそれぞれ、5秒ずつ洗う。

②指先や爪の間を5秒ずつ洗う。



③指の間を5秒間洗う。

④親指をもう片方の手のひらでねじるようにして5秒間洗う。



⑤手首も忘れず、5秒間洗う。

⑥最後に泡をしっかり洗い流してから、清潔なタオルなどでよく拭いて乾かしましょう。



※洗浄が不十分になりやすい部分は、指先や指の間、爪の先です。さっと洗うのではなく、手指それぞれの部分を丁寧にこすりながら洗いましょう。