

感染予防のためのポイント（手洗い、マスク、咳エチケット）

こまめに手洗い



くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲の物にウイルスを付着させたりしないために、こまめな手洗いを心がけましょう。

マスクの着用



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。

マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

咳エチケット

くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、ティッシュはすぐに捨てましょう。くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われています。くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないようにしましょう。



【栄養と休息】

栄養と十分な休息をとることは、感染症予防に効果があります。

日々の食事に、タンパク質（肉・魚・卵・納豆など）、ビタミンなどのミネラル類（野菜・果物）、糖質、脂質を取り入れ、バランスのよい食事を心がけましょう。

休息は、十分な睡眠をとることが何よりも大切です。また体調がすぐれない時は、無理をせず体を休めるようにしましょう。