

インフルエンザが流行し始めました！ 正しい手洗いが感染を防ぐポイントです！



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します。



手首も忘れずに洗います。

手洗い以外にも、下の3つも感染を防ぐポイントです

1 適度な湿度を保つ

加湿器などを使い50～60%を保つことも効果的です。

2 人混みや繁華街を避ける

不要不急なときはなるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう

3 正しくマスクを着用する

咳が出始めたら、マスクを着用し、お友達への感染を防ぎましょう



郡山消防署喜久田基幹分署

TEL024-959-6530



公式ホームページもチェックしてね！