



ノロウイルス、インフルエンザなど、
感染症予防の基本は、

手洗い! うがい!

**ウイルスや細菌は、
手を介して感染します。**

外出後、トイレ使用后、食事前など、
こまめな手洗いを心がけましょう。
石けんをよく泡立て、手のひら、手の甲、指先、
ツメ、指と指の間、親指、手首をまんべんなく、
15秒以上を目安に洗い、よくすすぎましょう。

**ウイルスや細菌は、
口腔から侵入して感染します。**

外から帰ったら、うがいをしましょう。
口の中の隅々、喉の奥まで、
水を替えて3~4回を目安に行ないましょう。

※症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。