

**緊急事態宣言が出されました**

# 不要不急の外出を控えて 感染症拡大防止に努めましょう

都内では、新型コロナウイルスの感染者が急増しています。できるだけ**不要不急の外出は控え**、「**密閉空間**」「**密集場所**」「**密接場面**」を避けてください。感染者の爆発的増加を防ぐために、区民の皆さん一人一人の危機意識を持った行動が重要です。

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」やマスクの着用を含む「咳エチケット」です。感染症対策を徹底し、もし発熱などの風邪症状がみられる場合には仕事を休むなど、「かからない」「うつさない」対策をしましょう。不要不急の外出を控えるとともに、手洗いをしっかりとすることが大切です。十分な栄養・睡眠を取り免疫力を高めることも重要です。一人一人の意識を高めて感染症拡大防止に努めましょう。

## 手洗い

ドアノブや手すり、電車のつり革など様々なものに触れることで、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。**



**1** 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



**2** 手の甲を伸ばすようにこすります



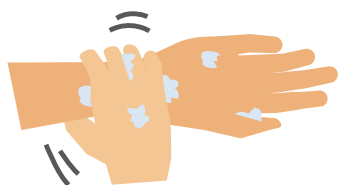
**3** 指先・爪の間を念入りにこすります



**4** 指の間を洗います



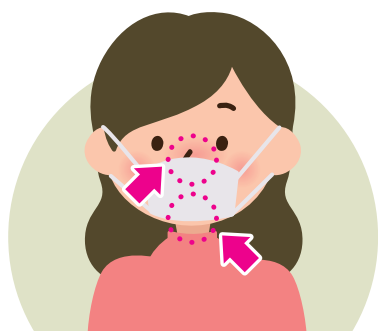
**5** 親指と手のひらをねじり洗います



**6** 手首も忘れずに洗います

## 咳エチケット

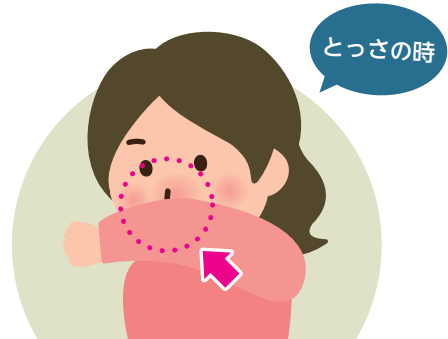
くしゃみや咳が出るときは飛まつにウイルスを含んでいるかもしれませんので、**電車や職場、学校など特に人が多く集まる場所では、咳エチケットを心がけましょう。**



**マスクを着用する（口・鼻を覆う）**  
鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう



**ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う**  
●ティッシュ…使ったらすぐにごみ箱に捨てましょう  
●ハンカチ…なるべく早く洗いましょう



**袖で口・鼻を覆う**  
ティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう