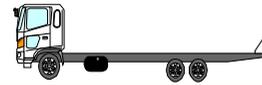


関連・協力会社ドライバー各位



## 新型コロナウイルス感染症に備えて ~ 一人ひとりができる対策を知っておこう

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。新型コロナウイルスに感染しないようにするためには、

### 1 手洗い

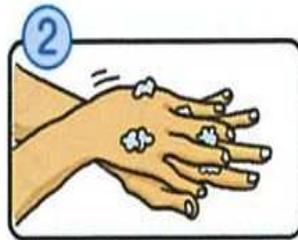
ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



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ます。



手首も忘れずに洗います。

### 2 普段の健康管理

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

### 3 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使い、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

### ◆ ほかの人につさないために

#### 【咳エチケット】

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心掛けましょう。

- ・マスクを着用しましょう。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆いましょう。
- ・周囲の人からなるべく離れましょう。

