

感染を防ぐために 私たち1人1人ができること



感染症から自分や大切な人を守るために私たち1人1人ができることを
がんばりましょう！

- ① 不要不急の外出を控えましょう
- ② 正しく手洗いをしましょう
- ③ 外出先から帰ったら手洗いうがいを徹底しましょう
- ④ 3つの咳エチケットを守りましょう



- ⑤ 正しくマスクを着用しましょう



また、感染症の予防には口腔内の衛生管理が重要です。うがい手洗いはもちろんですが、いつも以上に**歯みがきを丁寧に**行い、お口の中から予防していきましょう！