

手洗い



出勤したら**全員**手洗い
外出したら手洗い
食事の前後も手洗い
とにかく手洗いです。

石けんをつけて丁寧に
30秒程度かけて
※手荒れしないようハンドク
リーム等で保湿も忘れず。

換気



推奨されているのは
1時間に2回程度、
窓を全開にすること。

無理でも1時間に1回、
せめて2~3時間に1回。
朝・昼・15時・帰宅前だけ
もしないよりずっといいです。

検温



毎朝、出勤前に検温を
しましょう。

熱があったら出勤は
控えてください。

ドアノブ、電話器等の消毒



ドアノブ、電話機など
皆が触る物は定期的に
消毒をしましょう。
(アルコールか次亜塩素
酸ナトリウム 0.05%で)

人との距離をとる



人と人との距離は2mが
目安です。

咳エチケットを守る



咳やくしゃみを
そのままするのは
論外ですが、手
で覆うのもだめ
です。

時差出勤の活用



密閉、密集、密接の
「三つの密」を
防ぐのに有効です。

自分の免疫力を高める



十分な睡眠をとること、
栄養をしっかりとること、
適度な運動をすること、
よく笑うこと