

打倒 ヒソムコロナ!!

ヒソムコロナに打ち勝つための8箇条

新型コロナウイルス感染症が世界中で流行し、いつ、だれが感染してもおかしくない状況です。無症状で感染している人が、知らず知らずの間に感染を広げていることがあります。平塚市民病院ではこれを「ヒソム（潜む）コロナ」として対策を行っています。今回はこれを基にした感染対策のポイント「ヒソムコロナに打ち勝つための8箇条」を紹介しします。自分と周りの人を感染から守りましょう。



写真提供 湘南ベルマーレ

第1条

[ヒ]

開こうよ! 窓からコロナを追い出そう

密閉空間ただよコロナ

- 密閉された空間では、長時間ウイルスが空気中にたどいます。空気の通り道を意識して、対角線上の窓を開けて、換気をしましょう。

第2条

[ソ]

そこはダメ! 眼鼻口は触らない

触る時には手指衛生

- ウイルスは眼鼻口から体の中に侵入してきます。人は無意識に1時間におよそ23回顔を触っています。きれいにする前の手で顔に触れないよう意識しましょう。



きれいにして、
ウイルスの侵入を
防ごう!



ふう～
のんびりひとやすみ♪

第3条

[ム]

無理しない! 症状出たらすぐ休む

休暇を取るのも仕事のひとつ



第4条

[コ]

コロナ禍も、感染対策徹底し

Go To トラベル Go To イート



石原 広教 選手



岡本 拓也 選手



谷 晃生 選手

第5条

[口]

路上でも、会ったその人コロナかも!?

みんなが触るは要注意

- ソーシャルディスタンスを保ちましょう。みんなが触る場所は徹底的に拭き掃除をしましょう。



手の届かない
距離を保とう!

第6条

[ナ]

仲良しも、今は離れて食べましょう

食事の後に楽しい会話

- 食事の時はマスクを外すため飛沫が飛んでしまいます。

第7条

[二]

2、3人、話すときにはマスクする

互いの命をマスクが守る

- マスクなしの5分間の会話は、1回の咳と同じくらい飛沫が飛びます。その数なんと3,000個!!

第8条

[キ]

気をつけよう、あなたの手にもついている

ポイントおさえて手洗いしよう

手洗いする時の6つのポイント

30 MF 柴田 壮介 選手

26 DF 畑 大雅 選手



手のひらを洗う



手の甲を伸ばす
ように洗う



指先・爪の間を
洗う



指の間を洗う



親指をねじり洗い



手首も忘れずに
洗います