

5月8日以降も、引き続き基本的な感染対策を👉

新型コロナウイルス感染症の、法律上の位置づけが5類に引き下げられますが感染対策が不要になる訳ではありません。基本的な感染対策を再度確認しましょう♪

① 正しい手洗いを習慣づけましょう

1. 石鹸で手のひらをよくこする
2. 手の甲をよくこする
3. 指先、爪の間をよくこする
4. 指の間を洗う
5. 親指をあらう



6. 手首を洗う



7. 10秒以上かけて洗い流す



手洗いのタイミング

- 食事の前後
- 外から帰ってきたとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 病気の人へのケアをしたとき
- 外にあるものを触ったとき



② 体調が優れないときは、無理せず休養、受診しましょう

③ 状況に応じたマスクの着用、咳エチケットの実施



④ 換気の実施、三密（密集、密着、密閉）の回避

⑤ 適度な運動、食事などの生活習慣で健やかな暮らしを



<問合せ> 荒川区保健所保健予防課感染症予防係

TEL03(3802)3111 内線 430

【感染症発生情報（毎週更新）】

荒川区ホームページ トップページ→健康・医療・衛生→感染症→荒川区感染症情報ポスター