

い ち に の !

さんだりハ!



Vol.9  
2020/2/28

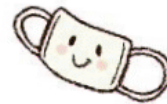
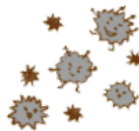


新しい年を迎え、早くもふた月が経ちました。  
皆様いかがお過ごしでしょうか？

さんだりハビリテーション病院は、今春で開院4周年を迎えます。これからも三田市をはじめより多くの皆様のお役に立てる病院づくりに励みます。

さて、毎年この季節に流行する感染症に加え、今年は新型コロナウイルス感染症が世界各地で報告されています。感染症の予防策として、「咳エチケット」や「手洗い」などの実施が重要ですが、正しい方法をご存知でしょうか？

### 「咳エチケット」って？



- ①咳が出る時は、**マスク**を着けて口と鼻を覆う。
- ②ティッシュで口や鼻を押さえ、すぐにゴミ箱へ捨てて**手を洗う**。
- ③マスクやティッシュがない場合、**上着の内側や袖(そで)**で覆う。



### 「手洗い」の方法は？



- ①手のひら・手の甲・指の間・指先・爪・親指・手首**すべて**を石鹸の泡で洗う。
- ②**充分**に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かす。



その他、うがいや十分な睡眠・栄養も大切な予防策です。一人ひとりの実践により、病原体の感染拡大を抑えることができます。日頃から習慣付けをして、様々な感染症から身を守りましょう。