

手洗いとマスクで『感染症』対策

感染症予防のために正しい手洗い、マスクの着け方を再確認しましょう

まめにきちんと『手洗い』を

①手を濡らしてから石鹸を使う



ポイント
しっかり
泡立てる

②汚れが残りやすい、指先・指の間・親指・手首をしっかり洗う



ポイント
爪の間・手のしわも
忘れずに！

③しっかり泡を洗い流す



ポイント
約30秒を
目安に

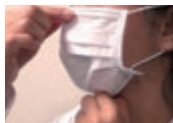
④清潔なペーパーやタオルで水分を拭き取る



ポイント
置きタオルは
おすすめ
しません

『マスク』の正しい着け方

①マスクを顎までしっかり伸ばし、口と鼻を覆う



②ノーズワイヤーを鼻の形に整える



③使用後はゴムひもを持って外しマスクの表面には触れない



こんな装着は効果を発揮できません



※正しい手洗い・マスク装着は、花粉症対策としても有効です。

【お問い合わせ】経営企画課 ☎0143-47-4404

社会医療法人

製鉄記念室蘭病院

〒050-0076 室蘭市知利別町1丁目45番地

☎0143-44-4650(代)

救急専用0143-47-0990 (24時間受付)

<http://www.nshp-muroran.or.jp/>

受付時間	午前 8:30～11:00
	午後 1:00～ 4:00
各科受付、診療時間が異なります。 事前にご確認の上、ご来院下さい。	
休診日	土曜日・日曜日・祝日
	12月30日～1月3日



至 東室蘭駅