

コロナ感染防止×熱中症予防！

「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」と

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」を両立させましょう。

「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



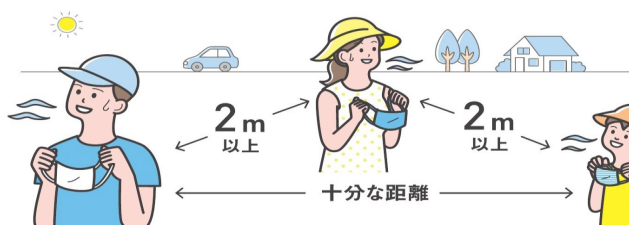
マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



「熱中症予防」



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

〔 マスク着用時は 〕



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



マスクをしてると熱中症になりそう...

気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう

屋外で十分な距離をとっている時、マスクを外して熱を逃がすのも熱中症予防です。



「厚生労働省リフレット」から



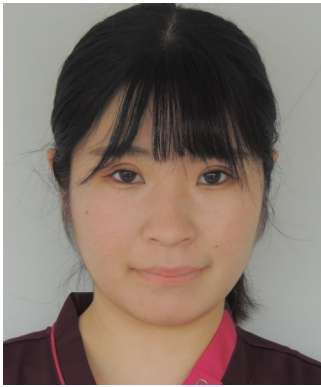
第175号

新城市市民病院総務企画課

新城市字北畑32-1

Tel 0536-23-7852

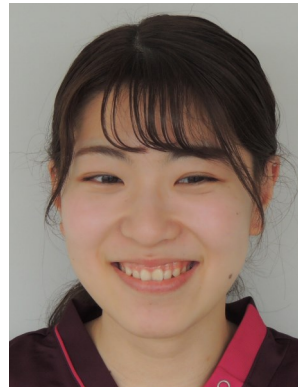
Fax 0536-22-2850



かなだ みさき
金田 操奎
看護師

周りのことを見て行動できる看護師になれるように毎日笑顔で頑張ります。

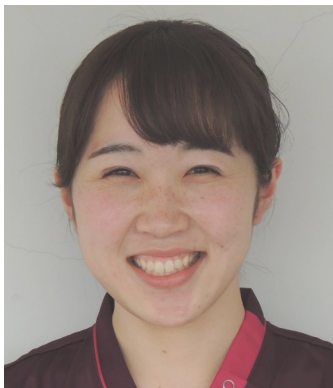
よろしくお願いします。



かんの まい
菅野 真生
看護師

学ぶ姿勢を忘れずに、基礎基本を大切にして毎日仕事に励んでいきたいです。

よろしくお願いします。



こにし みづき
小西 美槻
看護師

笑顔を忘れずに温かな心で看護ができるよう精一杯頑張ります。

ご指導よろしくお願いします。



やまもと にじの
山本 虹乃
看護師

学ぶ姿勢を忘れずに、早く一人前になれるよう努力していきたいと思います。

よろしくお願いします。

面会禁止のお願い

新型コロナウイルス感染防止のため、面会を原則禁止とさせていただきます。

※ 面会は、入退院時・病状説明時・手術当日などの場合に限り可能です。

※ 洗濯物などの受け渡しは午後1時30分～5時00分の間にご来院ください。

(ナースステーションにて職員が対応いたします。)

病棟に立ち入る際は必ずナースステーションへお寄りください。