

ニュース等でも報じられている通り、新型コロナウイルス感染症が流行しています。山口県内でも37名(5/7現在)の感染者が確認されています。手洗い・うがいや規則正しい生活を送ることに今まで以上に注意を払い、感染症を予防しましょう。

新型コロナウイルス

感染経路

- 飛沫感染
咳やくしゃみをしたときに飛び散ったしぶき(飛沫)を吸い込むことで感染する。
- 接触感染
皮膚や粘膜の直接的な接触、手すりやドアノブ等を介しての間接的な接触により感染する。

私たちにできる感染症対策

- ・ こまめな手洗い
- ・ 部屋の換気
- ・ マスクの着用
- ・ 毎日の健康観察
- ・ 規則正しい生活
- ・ 栄養バランスのとれた食事

手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防の基本です。帰宅後、トイレの後、食事の前にはしっかりと時間をかけて手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな手の洗い方

 水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかりと泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

3つの密を避けましょう

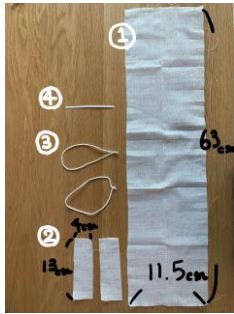
- ① 換気の悪い密閉空間
- ② 多数が集まる密集場所
- ③ 間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルス相談窓口

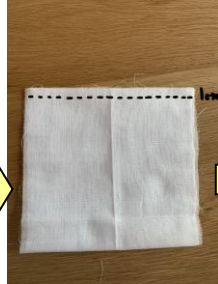
下関市立下関保健所 保健医療政策課
TEL: 083-250-7778
9:00~21:00 (平日・土日祝日とも)



マスク(プリーツタイプ)の作り方



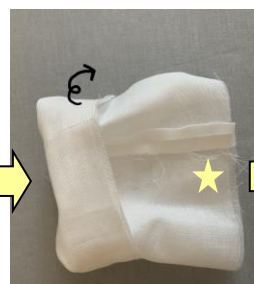
①ガーゼ 縦63cm横11.5cm
 ②ゴム 縦13cm横4cm
 ③ゴム
 ④ワイヤー (不織布マスクに付いているワイヤーや、ラッピング用のワイヤーを使用します)



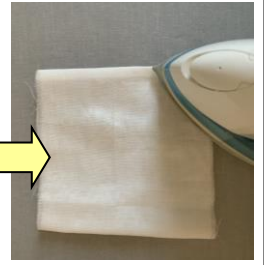
①を四つ折りにし、約1cmの幅で写真の点線部分を縫います。



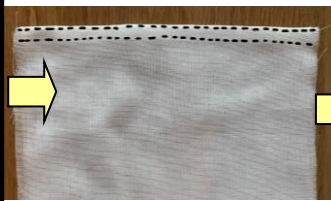
縫ったところを左右に開き、アイロンでくせを付けます。



☆のマークが付いている部分が内側になるようにひっくり返します。



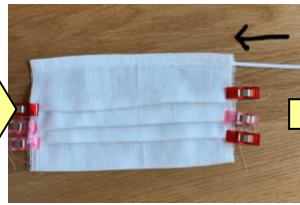
アイロンでくせ付けをします。



上の写真の点線部分2か所を縫い、ワイヤーを入れる筒状の袋を作ります。



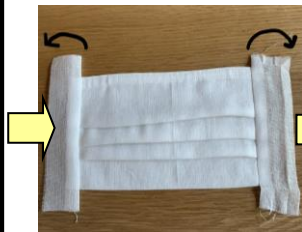
プリーツの向きが下(上向きにすると、ほこり等が溝に入ってしまうため)になるように折り、まち針又は手芸用クリップでとめた後、アイロンでくせ付けをします。



ワイヤーを通します。



②をマスクに重ね、約1cmの幅で縫い付けます。反対側も同様に縫い付けます。



②を写真のようめくりします。



裏返します。



内側に折り込み、まち針でとめます。



三つ折りにします。



まつり縫いをします。反対側も同様に作ります。

完成

