

大学健康管理センターだより号外

**新型インフルエンザの本格的な流行
が本学でも始まりました。**

手洗い・うがいは感染予防の基本です。

頻回に実施してください。

＜手洗い・うがいの方法＞

- ・手洗いは、石けんを用いて最低15秒以上行います。
- ・洗った後は、清潔な布やペーパータオル等で十分に拭き取りましょう。
- ・うがいも15秒程度、数回実施します。
- ・学内各建物の入り口にアルコールが設置されています。



「せきエチケット」の徹底を！

咳やくしゃみの症状ある方は必ずマスクの着用（不織布製マスク）と外出の自粛を！

咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔をそむけ、できる限り2メートル以上離れましょう。



- 口と鼻を覆うのに使ったティッシュはゴミ箱に捨てましょう。
- つばや鼻水が手についたら、石けんで丁寧に洗い流しましょう。