

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）から守るためには

患者様には、以下の「感染対策」を実践して受診してください。
「自分が感染しない、他人に感染させない」様にお願い致します。

1. 体温計による検温（毎日同時刻で、朝と夕の2回）
2. 石けんによる手洗い・アルコールによる手指消毒
3. 最低限、3密（密集・密閉・密接の重なるところ）を避ける
4. 不要不急の外出はしない、屋内待機する
5. 外出時には、不織布マスクもしくは、サージカルマスクの着用
（布製マスクは推奨しない*1）
6. 睡眠、食事、運動を十分行い、体調を整える
7. ドアノブやボタンなどは、手の甲側の指や腕、肘を使って押す
8. なるべく口や鼻、目、髪を触らない
9. 帰宅後は、出来るだけ早く風呂に入り、全身洗う
10. 社会的距離を取る（停止時 2m, 散歩 4m, ジョギング 10m, 自転車 20m それぞれ離れること）
11. 目や鼻、口を乾燥させないよう、適時、目薬の使用や水分を取る

*1. Cloth (e.g. cotton or gauze) masks are not recommended under any circumstances. (WHO) 訳：「布製マスクはどのような場面であろうと推奨はできない。」

篠ノ井はり灸院の新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連情報ページも参考にしてください。

