

## 教えて！ 正しい手洗いのしかた

感染症に対して有効な予防方法は手洗いです  
正しい手洗いの習慣を身につけましょう

まず、手指を流水でぬらし、手のひらで石鹸をこすり合わせよく泡立ててから



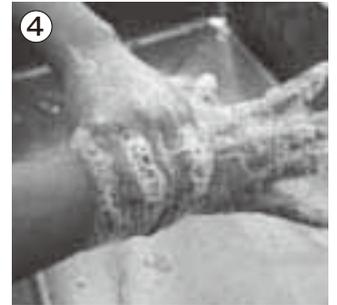
① 指の間と手の甲をこ  
すります



② 指先と爪の間を手の  
ひらでこすります



③ 親指を手で包み込ん  
で洗います



④ 手首も丁寧にこすり  
ます

30秒が目安です。その後、十分に水で洗い流し、ペーパータオルや清潔な布で水をよく拭き取って乾かします。

## 新型インフルエンザかな?と思ったら、 まずは「発熱相談センター」に電話です

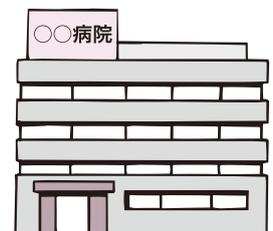
インフルエンザの症状(発熱・咳・全身のだるさなど)を感じたら、

**直接病院に行かず、まずは「発熱相談センター」に電話**で相談してください。

その上で、発熱相談センターから紹介された医療機関を受診するようにしてください。



発熱相談センター  
(飛驒保健所内)  
電話33-1111  
内線309



あれ?インフルエンザかな  
と思ったら、まず電話  
しましょう

症状の確認や医療機関と  
の受診調整をします

指定された医療機関で  
受診します