

# 高齢者のみなさんへお願いしたい 11 メッセージ NO. 2

イラスト・4コマ漫画編  
で定期的に発信します！



王子生協病院 HPH 委員会  
2020年4月28日

みなさんの年代（60～80代以上）は新型コロナウイルス感染症にかかると重症化しやすく、命の危険もあります。絶対にかかってはいけません。そのために守ってほしいこと11（イレブン）メッセージを書きました。

\*医療生協のささえあい活動の出番です。困った時は「ささえあい」依頼書を活用しましょう！

## ②手を洗いましょう

新型コロナウイルス感染症は、手についたウイルスが目や鼻、口から入ってうつります。外出から帰った時、トイレの後、鼻をかんだ後、料理の前、食事の前、しっかりと30秒、あわ立てた石鹸で手を洗いましょう。

### 正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料



①手をぬらしせっけんで手のひらを洗う ②手の甲をのばすようにこする



③指先・爪の間を念入りにこする ④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗う ⑥手首も忘れずに洗う



外でのつまみ食い  
がマシます  
組織部  
フタバ