

# 高齢者の皆様へ

日頃、感染拡大防止対策にご協力いただきありがとうございます。

- 新型コロナウイルス感染症の重症化率は、30歳代と比較すると70歳代は47倍 80歳代は71倍です。
- 高齢の方でも感染者数が多いときは入院できなくなることがあります。
- 手洗い・手指消毒・換気・マスク着用の徹底をお願いします。
- 適度な睡眠・運動・栄養を心がけましょう。

## 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から  
帰った時



咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人  
のケアをした時



外にあるものに  
触った時



## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う



2 ゴムひもを  
耳にかける



3 隙間がないよう  
鼻まで覆う