

正しい手の洗い方を身につけましょう!



① 流水でしっかりと手をぬらした後、石鹸をつけよく泡立てます。



② 手のひらをよくこすります。



③ 手の甲ものをばすようにしてよくこすります。



④ 指先と爪の間をよくこすります。



⑤ 指の間をもむように洗います。



⑥ 指と手のひらをねじるようにして洗います。



⑦ 手首をしっかり洗います。



⑧ 流水で十分にすすいだ後、清潔なハンカチ・ペーパータオルなどでよく拭きます。

咳エチケット

くしゃみや咳の飛沫には感染するウイルスが含まれているかもしれません。飛散をふせぐため、ひとりひとりが咳エチケットを心がけましょう。



何もせずに
咳・くしゃみをする

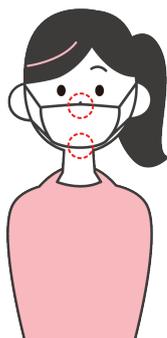
咳やくしゃみの飛沫(しぶき)は2mほどとびます。飛沫にはウイルスが含まれている可能性があるため、他の人に病気をうつしてしまう可能性があります。



咳・くしゃみを
手でおさえる

咳・くしゃみをおさえた手で触ったものにウイルスが付着してしまいます。

こころがけよう! 3つの咳エチケット



マスクを
着用する

マスクには裏表がございます。マスクの取扱説明書をよく読み正しく着用しましょう。



マスクが
ないときは

ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う。使用したティッシュはすぐに捨てましょう。



とっさに
出るときは

袖で口・鼻を覆いましょう。