

てあら せき かんせんしょうよぼう 「手洗い」と「咳エチケット」で感染症予防！

～自分のために、みんなのために～

〇手洗いの方法（石けんを使って洗いましょう）



①手のひらを合わせて、
ちからづよ びょうかん！
力強く5秒間！



②手の甲を伸ばすように、
みぎ ひだり びょうかん！
右も左もごしごとと10秒間！



③指先、爪の間もしっかりと
うず えが びょうかん！
渦を描くように5秒間！



④指の間もよくこすり合わ
せて5秒間！



⑤親指を手のひらでねじり
あら びょうかん！
洗いで5秒間！



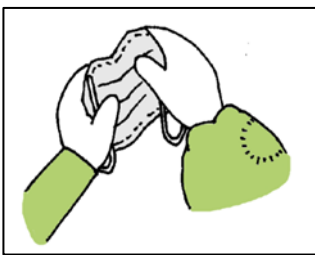
⑥手首も忘れずに5秒間！

〇咳エチケットの方法

せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおきましょう。その使ったティッシュはすぐごみ箱に捨てましょう。とっさのせき・くしゃみは手ではなく、袖や上着の内側でおおきましょう。

せき・くしゃみが続くときはマスクやマスクの代用品を使いましょう。

【マスクのつけ方】



①ノーズピース（硬い部分）
おめ
に折り目をつける



②ゴムひもを耳にかけ、
みみ
ノーズピースを顔の形に合わせる

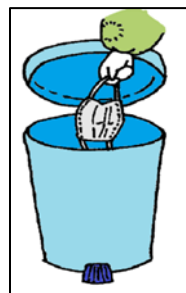


③プリーツ（ひだ）を伸ばし、
の
はな くち
鼻と口をおおう

【マスクの外し方】



①ゴムひもを
もって外す



②マスクの表面に触れないよう
ひょうめん ふ
ちゅうい
注意しながらごみ箱に捨てる