

手洗い & 咳エチケットのおさらい

接触感染を防ぐためには、手についたウイルスが口や鼻、目などから体の中に入るのを防ぐことが大切です。手についたウイルスを洗い流すために、こまめに手を洗いましょう。また、症状が現れていなくても感染している場合があります。咳やくしゃみをするときは、咳エチケットを守りましょう。周囲の人への感染を防ぐことができます。

正しく行おう 手洗い

- 爪は短く切っておきましょう。
- 手洗いの前に、時計や指輪などは外しておきましょう。

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけて手のひらをよくこすります。

2



手の甲を伸ばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指を手のひらでねじるようにして洗います。

6

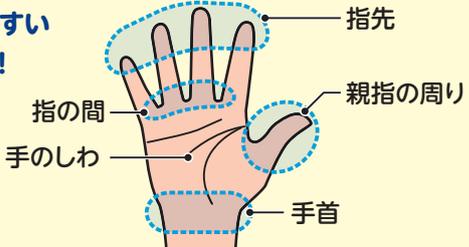


手首も忘れずに洗います。

※石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう

「ハッピーバースデートゥーユー」の曲を2回歌うくらいの時間がいいという話もあるよ！
歌いながら手を洗って見たらどうかな？

汚れが残りやすいところに注意！



守ろう 三つの咳エチケット

1 マスクを着用する※1
(口・鼻を覆う)



2 マスクがないときは、ティッシューパーやハンカチで口と鼻を覆う※2



3 とっさのときは袖で口と鼻を覆う



※1 2歳未満の子どもは窒息の恐れなどがあるためマスクは使用しないでください(日本小児科医会)
 ※2 使用したティッシューパーやマスクはふたのついたゴミ箱に捨て、ゴミ出しのときは密閉して出しましょう