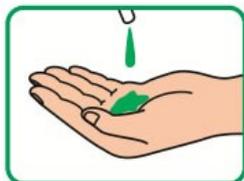


新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

正しい手洗い



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



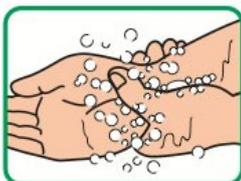
5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

© SARAYA CO.,LTD.

手洗いのタイミング

- ・外出から帰ってきた時
- ・咳・くしゃみ、鼻をかんだ後
- ・多くの人が触ったと思われる場所を触った後
- ・食品を扱う前
- ・トイレの後
- ・食事の前

換気

1時間に5～10分(1時間に2回以上を厚労省は推奨)、窓や扉を開けて部屋の空気を新鮮に保ちましょう。

できる限り、対角線上にある窓や扉を開け、空気の通り道を作りましょう。



咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、周囲の人に飛沫が飛ばないようにしましょう。

3つの咳エチケットを心掛けましょう！

マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



マスクがない時
ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



とっさの時
袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる



- ・咳やくしゃみをする時は、他人から顔をそむけ、1m以上離れましょう。
- ・使用したティッシュなどは、すぐにゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。
- ・咳の症状があるときは、マスクを着用しましょう。

マスクを正しく使いましょう

付け方

- ① マスクの裏表を確認する。
- ② ノーズピースを鼻の形に合わせる。
- ③ ひだを上下に伸ばし、下あごまでしっかりと覆う。

外し方

- ① マスクの表面に触れず、ひもを持って外す。
- ② 外したマスクはその手でゴミ箱に捨てる。
- ③ 手洗い・手指の消毒を行う。



※ゴミ箱にマスクを捨てる場合は、あらかじめふた付のごみ箱を用意するか、マスクをビニール袋に入れて口を結んでから捨てましょう。

※内容は4月24日現在のものです。今後変更される場合があります。ご家庭でも最新情報の収集にご協力をお願い致します。

参考：厚生労働省ホームページ、東北医科薬科大学病院「新型コロナウイルス感染症 ～市民向け感染予防ハンドブック」