

# 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！  
右も左もごしごしと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！



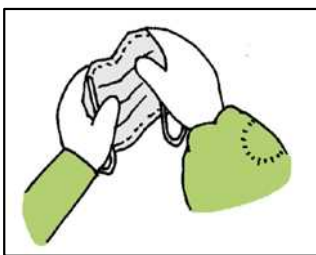
⑥手首も忘れずに5秒間！

## 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

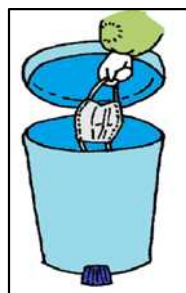


③プリーツ（ひだ）を伸ばし、  
の  
はな くち  
鼻と口をおおう

### 【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