

# ！感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

爪は短く切っておきましょう。  
時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、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す。

## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

NG例



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

正しいマスクの着用



鼻と口の両方を  
確実に覆う

ゴムひもを  
耳にかける

隙間がないよう  
鼻まで覆う