

感染症予防のためご協力お願いします



咳(せき)エチケットと手洗いうがい

咳エチケット

*咳・くしゃみをする際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、できれば1～2m離れましょう

*咳・くしゃみの時に使ったり鼻水・痰の含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
(フタ付きゴミ箱が理想的)

*咳やくしゃみの後、鼻をかんだり痰を出した後にはすぐに手を洗いましょう。

*症状がある時はマスクをしましょう。

マスクは咳やくしゃみなどでウイルスの飛び散りを防ぐ効果がありますが、症状がない人がつけてもウイルスの吸い込みを100%防ぐことはできません。

手洗いうがいなど他の方法も併用して予防しましょう。

人と人の距離が2m以内になるような混雑している場所や換気の悪い場所、症状がある人に接するときにはマスクを着けましょう。

うがい

「クチュクチュうがい」で口の中をきれいにしたあと、「ガラガラうがい」でのどの奥をきれいにします。



手洗い



はずせる物は取り除く



水で手を洗う



石鹸をつけて



泡立てて、手のひらを洗う



手の甲も



指の間も



親指もわずれずに



指先を



ブラシがなくてもOK。爪も念入りに洗いましょう。



手首はまわしながら



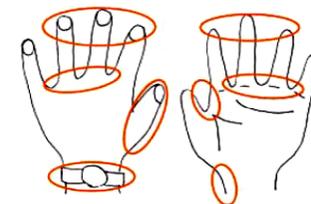
水で十分すすぎ



ペーパータオルや清潔なタオルで拭く。タオルの共有は感染予防の点でお勧めできません



蛇口を閉める前に水を流してきれいにしておく。ペーパータオルをかぶせて閉める



汚れが残りやすいところです。しっかり洗いましょう