

対策 1. 咳エチケットを守りましょう！

咳エチケットを実践しましょう



- ① 咳症状があるときは、マスクを着用する
- ② 咳・くしゃみの時はティッシュで口と鼻をおおう
- ③ 咳・くしゃみの時は周囲の人から顔を背け、1メートル以上離れる
- ④ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱*に捨てる
- ⑤ 液体石けんと流水で手を洗う

*:ゴミ箱にはビニル袋をかける。ふたに手を触れずに廃棄できるゴミ箱を使う。

マスクは正しく使いましょう

■付け方



裏表を確認する



ノーズピースを鼻の形に合わせる



ひだを上下に伸ばし、下あごまでしっかりとおおう

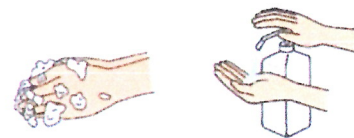
■外し方



マスクの表面に触れず、ひもを持って外す



外したマスクはその手でゴミ箱に捨てる



手指衛生をおこなう

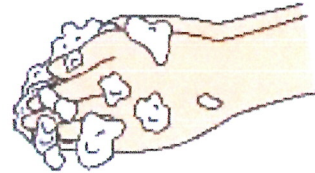
対策 2. 手洗いをしましょう！

自宅に感染症を持ち込まないためには、

外出時は、多くの人が触れた場所を自分も触れている可能性があるため、外出から戻った後は、流水と石けんで手を洗うか、アルコールで手指を消毒しましょう。

家庭の中での手洗いのタイミング

- ・ 外出から戻った後
- ・ 多くの人が触れたと思われる場所を触った時
- ・ 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ・ 症状のある人の看病、お世話をした後
- ・ 料理を作る前
- ・ 食事の前
- ・ 家族や動物の排泄物を取り扱った後
- ・ 自分がトイレを利用した後



外出中も手洗いのタイミングは同様です。

洗面台もアルコールもない場合や、小さな子ども、手の不自由な高齢者は、アルコールを含んだウエットティッシュで両手をゴシゴシと隅々まで丁寧に拭くのも効果的です。

対策 2. 手洗いをしましょう！

流水と石けんによる手洗い



① 手のひらにせっけんをとり、よくこすりあわせる

② 手の甲を伸ばすように洗う

③ 指先や爪の間をよく洗う

④ 指の間を十分に洗う

⑤ 親指と手のひらをねじり洗う

⑥ 手首を洗う

⑦ 流水でよくすすぐ

⑧ ペーパータオルでよく拭く

アルコールを用いた手指の消毒



① 手のひらに消毒薬をとり、よくすりこむ

② 手の甲に伸ばすようにすりこむ

③ 指先や爪先の内側にすりこむ

④ 指の間にすりこむ

⑤ 親指を手のひらでねじりながらすりこむ

⑥ 手首にもすりこむ