

# 感染症対策

へのご協力を  
お願いします。

・感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスク着用を含む咳エチケット」です。

## ★手洗い

食事の前や帰宅後などこまめに手を洗う習慣をつけましょう。

①流水で手を洗った後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲をのばすようにこすります。



③指先・爪の間を念入りにこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥手首も忘れず洗います。



①から⑥まで終わったら、水で流し、清潔なタオルなどで拭き取って乾かします。乾いた後は手指消毒剤を使用するとより効果的です。

## ★マスク着用も含む咳エチケット

マスクをせずに咳、くしゃみをするとウイルスが2～3m飛ぶと言われています。「咳エチケット」は周りの人へうつさないためのマナーです。

⑦咳をする時は・・・

①マスクを着用する

②ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

マスクがない時

③袖で口・鼻を覆う

とっさの時

※特に職場や学校など人が集まるところで行うことが重要です。

※正しいマスクの着用



①鼻と口の両方を確実に覆う

②隙間がないように覆う