

3つの基本

生活の中で少し変えてみよう

① おしゃべりをするとき、咳やくしゃみのときはコレ



口・鼻を覆うよう
マスクを着用する



マスクがないときは、
ティッシュ・ハンカチ
で口・鼻を覆う



とっさのときは、
袖で口・鼻を覆う



● マスクを外すときは
ゴムや紐をつまんで外す
※表面にはウイルスが付いている可能性がある

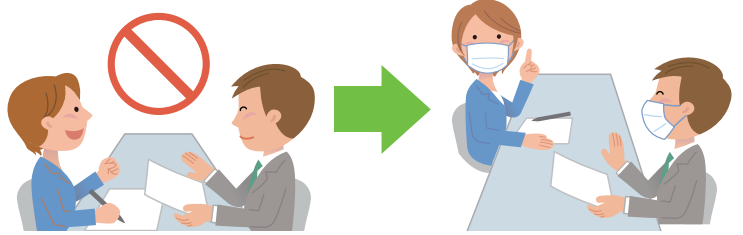
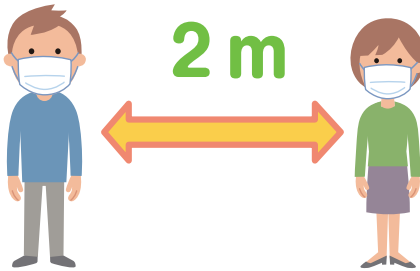
飛んでしまう飛沫を少なくできます

※人との距離が十分とれない場合は、マスクを着用
※咳・くしゃみのときは、周りの人への気づかいを忘れずに

② 人と接するとき、会話をするときにはコレ

● 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)
空けましょう

● 会話をする際は、可能な限り真正面を避けましょう



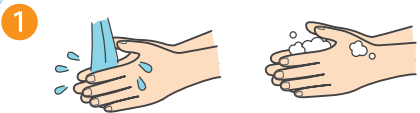
飛沫を浴びにくくできます

③ 目・鼻・口を触る前にコレ



正しい手の洗い方

手洗いの前に爪は短く切り、時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



2 手の甲をのぼ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ます



6 手首も忘れずに洗います



7 石けんで洗い終わったら、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



こんなときには手洗いを!

- 外出から戻った後
- 調理の前
- 食事の前
- 掃除の後
- 色々な人が触るところを触った後

正しく洗ったり、手指消毒をすることで、ウイルスを減らすことができます