

# 感染症対策

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。

## ① 手洗い

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

1



流水でよく手をぬらした後に、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

3



指先・爪の間を念入りにごすります。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

2



手の甲をのばすようにこすります。

4



指の間を洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

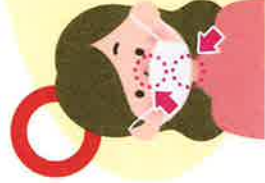
## 正しい手の洗い方

## ② 咳エチケット

## 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

マスクがない時



マスクを着用する (口・鼻を覆う)

マスクがない時



ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う

とっさの時



袖で口・鼻を覆う



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



1 鼻と口の両方を 確実に覆う



2 ゴムひもを 耳にかける



3 隙間がないよう 鼻まで覆う



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら

厚労省

検索



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。