「手洗い」と「咳エチケット」で感染症予防！

～自分のために、みんなのために～

○手洗いの方法（石けんを使って洗いましょう）



①手のひらを合わせて、

力強く５秒間！



②手の甲を伸ばすように、

右も左もごしごしと10秒間！



③指先、爪の間もしっかりと

渦を描くように５秒間！



④指の間もよくこすり合わ

せて５秒間！



⑤親指を手のひらでねじり

洗いで５秒間！



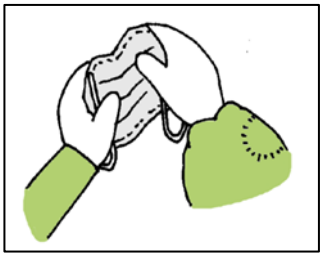
⑥手首も忘れずに５秒間！

○咳エチケットの方法

せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおいましょう。その使ったティッシュはすぐごみ箱に捨てましょう。とっさのせき・くしゃみは手ではなく、袖や上着の内側でおおいましょう。

せき・くしゃみが続くときはマスクやマスクの代用品を使いましょう。

【マスクのつけ方】



①ノーズピース（硬い部分）に折り目をつける



②ゴムひもを耳にかけ、ノーズピースを顔の形に合わせる

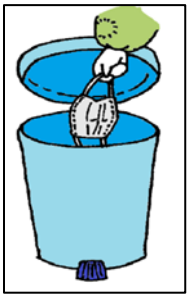


③プリーツ(ひだ)を伸ばし、鼻と口をおおう

【マスクの外し方】



①ゴムひもを持って外す



②マスクの表面に触れないよう注意しながらごみ箱に捨てる

大田原市健康政策課　作成