



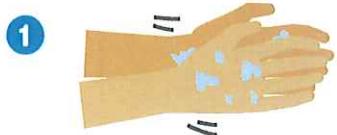
# 感染症対策

へのご協力を  
お願いします

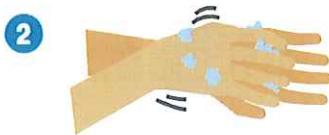
新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、  
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い

### 正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。

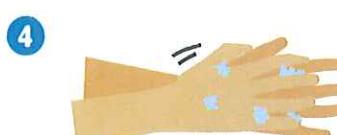


手の甲をのばすようにこります。

- 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



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

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。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット



何もせずに  
咳やくしゃみをする



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

とっさの時

マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

## 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

厚労省 検索



感染症対策へのご協力をおねがいします

# 手洗い

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。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れる事により、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前**などこまめに手を洗います。

## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

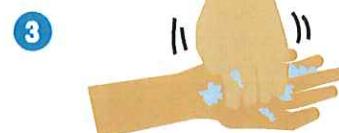
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



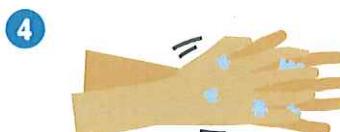
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

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。

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索



感染症対策へのご協力をねがいします



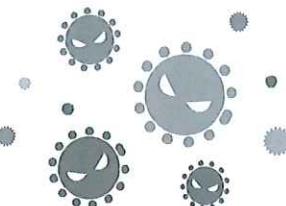
# せき 咳工チケット

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工チケット」です。

## ■ほかの人につかないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳工チケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。



## 3つの咳工チケット

電車や職場、学校など  
人が集まるところでやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

せき  
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

厚労省 検索

