

# 感染症予防の基本!

職場で徹底! 家庭でも実践!

ノロウイルス

インフルエンザ

新型コロナウイルス



## きちんと

# マスク

飛沫感染を防止するため、マスクは正しくつけましょう  
マスクをつけていないときは咳エチケットを守りましょう

### マスクの正しいつけ方

マスクを鼻の形に合わせ、すき間ができないようにする



鼻からアゴの下まで覆う



### 咳エチケット

口や鼻をハンカチやティッシュで押さえる



上着の内側や袖で口を覆う

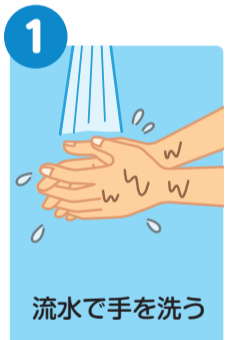


## しっかり

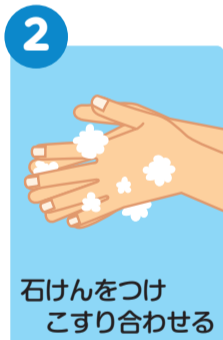
# 手洗い

外出後、トイレ使用后、食事前、調理前にはこまめな手洗い

### 手洗いの手順



流水で手を洗う



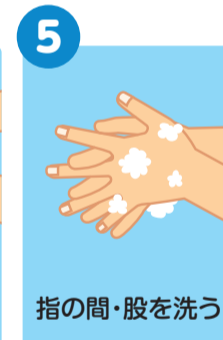
石けんをつけこすり合わせる



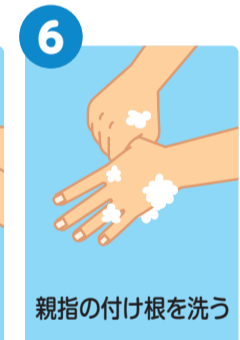
手の甲を洗う



指先・爪を洗う



指の間・股を洗う



親指の付け根を洗う



手首を洗う



十分に水で流しペーパータオルでよく拭き乾かす



アルコール消毒手指全体によく擦り込む

2~7で  
30秒が  
目安です

### 必ずチェック!

- 手の甲
- 爪の間
- 指の間
- 親指
- 手首

ぶくぶくうがい

1回



ガラガラうがい

2回

## 忘れずに

# うがい

外出から戻ったときは、ぶくぶくうがい1回+ガラガラうがい2回以上をおこないましょう