

感染症予防の基本!

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



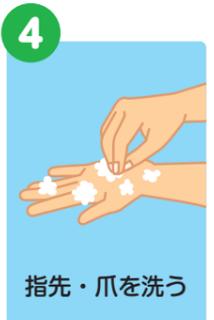
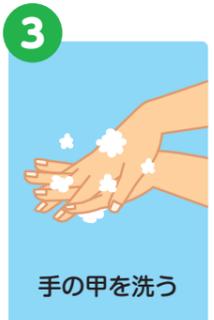
上着の内側や
袖で口を覆う



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



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

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回以上をおこなしましょう

ぶくぶくうがい

1回



ガラガラうがい

2回