






手洗いの仕方

「手洗い」は、個人衛生の基本です。外から帰ったら、「手洗い」を行う習慣をつけましょう。外出後、トイレに行った後、調理や食事の前には必ず「手洗い」をしましょう。石鹸を使い十分にこすり洗いし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは30秒を目安にしてください。

手を洗いましょう。

石鹸を泡立て、以下の手順で洗いましょう。

手洗い前の準備	汚れが残りやすいところ
<p>◆爪は短く切っていますか？</p> <p>◆時計や指輪をはずしていますか？</p> <p>Check! </p>	 <p>◆指先</p> <p>◆指の間</p> <p>◆親指の周り</p> <p>◆手首</p> <p>◆手のしわ</p>
(1) 石鹸を泡立て、手のひらをよくこする	(2) 手の甲をのぼすようにこする
	
(3) 指先・ツメの間を念入りにこする	(4) 指の間を洗う
	
(5) 親指と手のひらをねじり洗する	(6) 手首も忘れずに洗う
	
石鹸を洗い流し、清潔なタオルで拭き取って乾かす	
<p>※ 水道の蛇口には直接手を触れないように、ペーパータオルなどで使って閉めましょう。</p>	

咳エチケット

風邪などで咳やくしゃみが出るときに、他人に感染させないためのエチケットです。感染者がウイルスを含んだ飛沫を排出することにより周囲の人に感染させないように、咳エチケットを徹底することが重要です。

- 1 咳やくしゃみなどの呼吸器症状がある方は、必ずマスクを着用しましょう。
- 2 咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで口や鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、できる限り1～2メートル以上離れ、ウイルスの飛散を防ぎましょう。
- 3 使用した呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュなどはごみ箱にすてましょう。
- 4 咳やくしゃみをする際に押さえた手は、直ちに洗うべきだが、手を洗う前に不必要に周囲に触れないようにしましょう。
- 5 咳やくしゃみをした後は、石けんを使用して、よく手を洗いましょう。手を洗う場がないときは、速乾性擦式手指消毒用剤で消毒しましょう。

マスクの使用方法

サージカルマスクのつけかた

マスクを着用するときには下記の着用法を必ず守りましょう。マスクをつける前には手を洗い、マスクに破損個所がないことも確認しましょう。

ステップ1. マスクを広げ、鼻の金具部分が上にくるようにマスクを持つ



ステップ2. あごの下からマスクをあて密着させ、金具が鼻に当たるようにします。



ステップ3. できるだけ隙間のないように金具部分を鼻にフィットさせる



ステップ4. ゴムひもで耳にしっかり固定するよう調整する



ポイント

- ・マスクをつける前には手を洗いましょう
- ・マスクを捨てた後はすぐに手洗いをしましょう

サージカルマスクのはずしかた

マスクをはずすときには下記の方法を守りましょう。マスクをつける前には手を洗い、マスクに破損個所がないことも確認しましょう。

ステップ1 片耳のゴムひもを持ち、顔から外す



ステップ2 マスク表面に手で触れないように注意し、反対側のゴムひもを持ち、顔から外す



ステップ3 マスク表面を触らないようにしてゴミ箱へ入れます



ステップ4 手をあらいます



ポイント

- ・マスクの布面には触れないようにしましょう
- ・使用したマスクは、ゴミ箱に速やかに捨てましょう
- ・マスクを捨てた後はすぐに手洗いをしましょう

[注意]

ごみは、決められた蓋付きのゴミ箱に捨てること。
無い場合は、使い捨ての封筒に入れ封印すること。