

# 感染症を予防しましょう

## せきエチケットを守って インフルエンザやかぜを防ごう

インフルエンザやかぜなどが広まらないように、次に紹介する「せきエチケット」にご協力ください。

せきが出るときはマスクをつけましょう。



### 正しい マスクの つけ方

マスクの鼻部分を装着前に鼻筋に合うように折り曲げ、鼻筋にフィットさせましょう。

ゴムひもを両耳にしっかりかけたら、マスクと顔の間にすきまがないかチェックしましょう。



鼻・口・あごをおおうように。特に鼻と口の両方をおおきましょう。

マスクをしていないときでせきが出るときはティッシュや腕などで口と鼻をおおい、人のいない方を向きましょう。



使用したティッシュはゴミ箱に捨てましょう。またせきでつばがついた手などは洗いましょう。



# 感染症を予防しましょう

## 感染症予防のための 手洗いの仕方

インフルエンザやかぜの予防のためには、しっかり手洗いすることが望めます。  
時計や指輪をはずし、せっけんを使って図のように、15秒以上かけて流水で念入りに洗い、  
清潔なタオルかペーパータオルでよくふき取りましょう。

1



せっけんを  
あわ立てて、手のひらどうしをよくこすり合わせる。

2



両手の甲をこすり洗いする。

3



指先、つめの間も念入りに。

4



両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う。

5



忘れがちな親指も、付け根から指先まで念入りに。

6



手首も忘れずに洗いましょう。

### アルコール消毒でウイルスを撃退！

手洗いができない場合、消毒用アルコール製剤（アルコール分60～80%）でもウイルスは死滅します。  
速乾性の手指用を使えば、手を拭く必要がありません。