

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、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



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。

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

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。

イラスト 政府広報オンライン

咳エチケット

3つの咳エチケット

*マスクがない時

*とっさの時



マスクを着用

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う。

上着の内側で口・鼻を覆ってください。

咳やくしゃみを手でおさえる。

何もせずに咳やくしゃみをする。



※手で押さえたときはすぐに手を洗いましょう。

イラスト 厚生労働省

3つの密を避けましょう

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



イラスト 厚生労働省