



感染症対策



1. 正しい手洗いをしましょう！

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



1 流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、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。

2. うがいをこまめにしましょう！

① ブクブクうがいで汚れを落とします

② ゴロゴロうがいを3回してバイキンを流しましょう！



3. 手指の消毒をしましょう！

手洗いと同じ要領で

アルコール消毒をしましょう！



4. お部屋の換気をしましょう！

朝・昼・夕方の1日3回、

窓を開けて空気を入れ替えを

行いましょう



6. 咳エチケットを守りましょう！



× そのまま咳をしたり、手で覆ってはいけません！



○ ハンカチなどで覆う、マスクをする、それらがどうしても無い時は腕で覆う