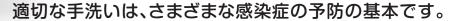
感染症をみんなで予防しよう!



日常の健康管理そして感染症の予防のためにも、

手洗い方法や手指の消毒方法を正しく覚えて励行しましょう。

手洗いの仕方

手順 1

手をぬらす



手をぬらし、 石鹸を手につけます。



すみずみまで30秒以上洗う 手順2

手のひら

両手をしっかりとこすり合わせ、 石鹸を泡立て、

手の甲

手のすみずみまで 残さずに洗ってください。





指間

ウイルスや細菌を取り除くには 30秒以上洗う必要があります。

手首

「ハッピーバースデー」の歌を2回 **歌う**くらいが月安です。



手をすすぐ 手順 3



流水で手を十分に すすぎます。



手を乾かす



手順4

できれば、ペーパータオルで 手を乾かします。

アルコール製剤による消毒の仕方

手指にたっぷりかける



プッシュ式の容器なら、 最後まで押し切って出る量まで 出します。

十分な量で細菌内部に アルコールを浸透させます。



すりこむように、こすり合わせる。



アルコールが乾くときに、 ウイルスや細菌内部の水分が 一緒に抜けることで殺菌されます。

アルコールが乾く前に、 **素早くすりこむ**のがポイント!

咳エチケットの守り方



正しくマスクを 着用しましょう。



マスクが無いときは、 ティッシュやハンカチで 代用します。



とっさの時は、 袖で口や鼻を覆います。