

手洗い

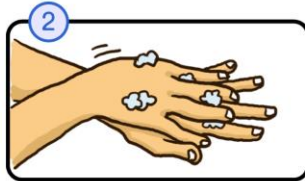
↓ピンクや黄色の箇所は洗い残しに要注意

正しい手の洗い方

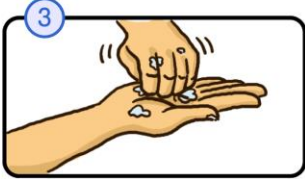
手洗いの前に
 ・爪は短く切っておきましょう
 ・時計や指輪は外しておきましょう



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・爪の間に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。

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。



3つの正しい咳エチケット

1 マスクを着用する。



鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。鼻が出ないように気を付けましょう。
 取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。

2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

その後、手洗いを
 行いましょう

3 .上着の内側や袖（そで）で覆う。



服は洗いま
 しょう

マスクのつけ方



鼻と口の両方を
 確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう
 鼻まで覆う