

インフルエンザ等の感染症予防のために **手洗い・うがい・咳エチケット**

帰宅時、食事前などは正しく手を洗いましょう



①手のひらをよくこする



②手のこうを伸ばすように



③指先・つめのあいだをこする



④指のあいだ



⑤親指をねじり洗いする



⑥手首もねじり洗いする



⑦流水で石鹸と汚れを洗い流す



⑧タオルは使い回しをしないこと

※手を洗った後は、手指消毒液で消毒しましょう

帰宅時や空気が乾燥しているときなど、うがいをしっかりしましょう

口を閉じ、クチュクチュしながら口の中を洗い、次に上を向いて「オオオー」と声をだして喉を洗いましょう。

咳エチケットを守り、外出時は予防のためできるだけマスクをしましょう

感染防止に有効とされるマスクは「不織布製マスク」です（購入時に確認しましょう）せき、くしゃみのある時は必ずマスクを着用しましょう。

※マスクは万能ではありません。外出後は手洗い、うがいを忘れずに！



そとからかえたときは・・・？

- てのひら、ゆびのあいだ、てくび、つめのあいだをしっかりとあらう
- うがいをする

QRコード
大阪府公式 HP
「みんなのできる感染症対策」



転載：大阪府公式 HP「みんなのできる感染症対策」

岸和田市