



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の
基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む
咳エチケット」です。

正しい手の洗い方

① 手洗い

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

流水でよく手をぬらした後に石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。



2

手の甲をのば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します。



6

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。

② 咳エチケット

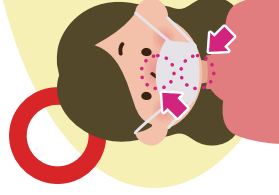
せき

3つの咳エチケット

電車や職場、
学校など人が集まる
ところでやろう

マスクが
ない時

とっさの時



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら

厚労省

検索

