



手洗い・せきエチケット

インフルエンザの感染を防ぐには、次の予防対策が効果的です。

- ・ 手洗い（せっけんを使い15秒以上）
- ・ 帰宅後のうがい
- ・ せきエチケット
- ・ マスク着用（不織布製マスクを使い捨て）
- ・ 十分な休養と栄養

＝せきエチケット＝

- ・ せきが出る人は、マスクをつける
- ・ マスクのない時は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、他人から顔をそらす
- ・ 使ったティッシュはビニール袋に密閉するか、フタつきのごみ箱に捨てる

正しい手洗い方法

★石けんを使い、15秒以上こすり洗い！！



1 手のひらをよくこすりましょう



2 手の甲はのぼすようにこすりませ



3 指先やツメのあいだはとくによく洗いましょう



4 指のあいだをはさむように洗います



5 おやゆびをにぎるようになってのひらをねじり洗います



6 手くびもわずれずに…

