

# 感染拡大防止に向けて・・・

- ▣ 3つの密を避ける
- ▣ 正しい手洗い・正しいマスク着用
- ▣ 外出時はいつも会う人少人数で
- ▣ 飲食は黙食を基本、飲食時以外はマスク着用を！
- ▣ 軽度の発熱、倦怠感など少しでも体調が悪ければ  
外出を控える

**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。

**①手洗い 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・爪の間を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、十分に水で洗い、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 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  
咳やくしゃみ

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

**正しいマスクの着用**

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳に掛ける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

詳しい情報はこちら

厚労省 検索

(引用・参考資料) 第74回 (令和4年3月2日) 新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボード

文責：常務理事 大西昭彦

作成：保健師 大谷