

## 正しい感染予防対策で健康を守る！

感染症の拡大を防ぐためには、一人ひとりの行動が非常に大切です。大事なポイントを守って日常生活の中で実践することで、自分自身と周りの人々を守ることができます。とても大切な手の洗い方とマスクの取り扱い方をお伝えします。

## 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

1



流水でよく手を濡らした後、石鹸をつけ、手のひらをこすります。

2



手の甲を反対の手でこすります。

3



指先と爪の間をこすります。

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



手首もこすり洗いします。

## 正しいマスクの取り扱い方法

キレイな手でマスクを取り、鼻から顎まで覆えるマスクを使用する。



ノーズワイヤーを少し曲げて鼻にフィットするようにつける。

マスクを外す時は表面に触れないようにして、紐を持って外す。

いったんマスクを外す時はティッシュ等の上に口や鼻が当たっていた内側を下にして置く。マスクは1日1回は交換する。

人は「無意識」に顔を触っています。手指などの皮膚からウイルスが体内に侵入することはありません。手指で触った目、鼻、口の粘膜がインフルエンザウイルスやコロナウイルスの感染経路となります。手洗いが出来ない場所では手指消毒を活用しましょう。

