

## 手洗い・うがい・マスクで自分の身を守る

コロナウイルスは、感染者のせきやくしゃみ、つばなどの飛沫に含まれるウイルスを、吸い込むことで感染します。外出後に手洗いやうがいを徹底して、手やのどに付着したウイルスを取り除きましょう。

### 手洗い



- 石けんをよく泡立てて洗う。
- 指輪や時計をはずし、指の間や爪の間、手首までしっかり洗う。

### うがい



- 外出後にうがいの習慣をつける。
- まずは口の中をしっかりとゆすぐ。
- 上を向いて、のどの奥まで洗う。

### マスク

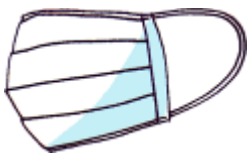


- 「**不織布製マスク**」を着用する。
- 「**咳エチケット**」を守る。

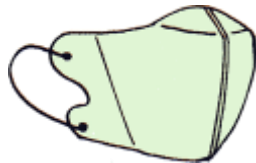
## 不織布製マスク

## 咳エチケット

### ◆ プリーツ型と立体型の2種類



### プリーツ型



### 立体型

◆ マスクの装着は説明書をよく読んで、すき間ができないよう正しく着用する。

◆ 紐部分から外す。  
マスクには触れないように  
(洗濯や消毒で繰り返し使用しない！)

◆ 外した後や廃棄後は手洗いをする。

◆ せき・くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1m以上離れる。

◆ 痰・鼻汁などを含んだティッシュは、ビニール袋などに入れてすぐに蓋付のゴミ箱に廃棄できるようにする。

◆ 熱・せき・くしゃみなどの症状がある人には、マスクの着用を促す。

