



## 公衆衛生の豆知識



出典:首相官邸ホームページ「ほかの人にうつさないために」  
 (https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html)より加工・編集して作成

### 咳エチケット

- ★ 咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。
- ★ 対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

### 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



### 正しいマスクの着用



相談  
機  
関



## 公衆衛生の豆知識



出典:厚生労働省ホームページ「国民の皆さまへ(新型コロナウイルス感染症)」  
([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00094.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html))より加工・編集して作成

### 正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、  
自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。  
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

手洗いの前に

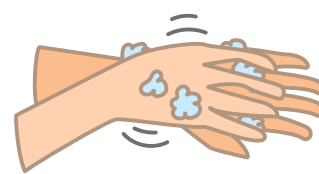
- 爪は短く切っておきましょう。
- 時計や指輪は外しておきましょう。

1



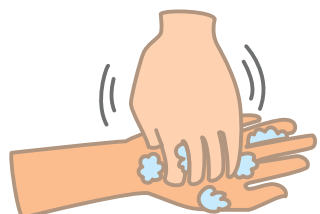
流水でよく手をぬらした後、  
石けんをつけ、手のひらをよく  
こすります

2



手の甲をのぼすように  
こすります

3



指先・爪の間を念入りに  
こすります

4



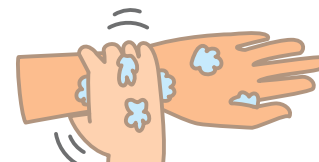
指の間を洗います

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。