

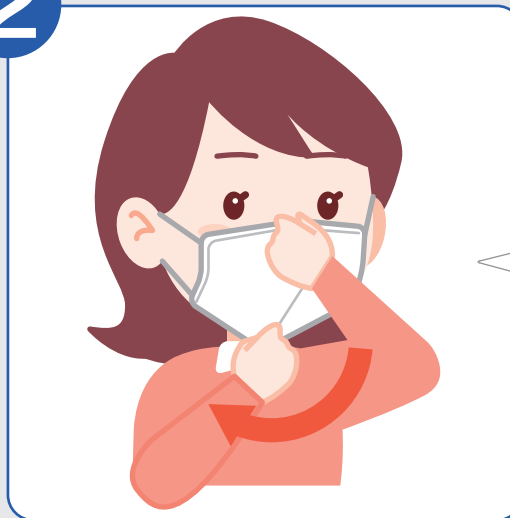
マスクの正しい着用方法

1



マスク上部の金具を折り、
鼻と頬の形にフィットさせる

2



マスクの蛇腹を下に引き、
あごまで覆う

鼻や口がマスクから
はみ出してしまうと
効果が得られませんので、
どちらも十分に覆うように
着用しましょう

手で顔やマスクを触らない



手にはウイルスが付着している場合があり、
目、鼻、口の粘膜から侵入します。

マスクを廃棄するとき

ゴム部分以外は
ウイルスや菌が付着している
可能性があるので
触らないようにしましょう

1



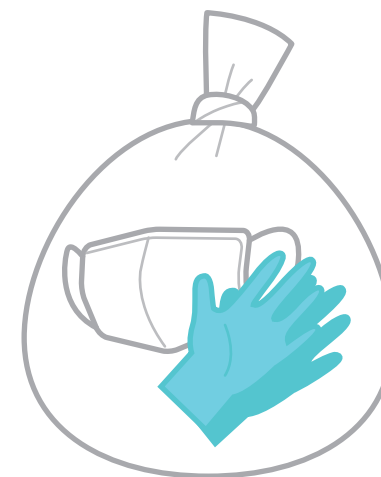
耳にかけるゴム部分をもって
取り外す

2



アルコールをスプレーし無毒化する
(マスクの両面、手袋の表面)

3



ポリ袋に入れて廃棄する

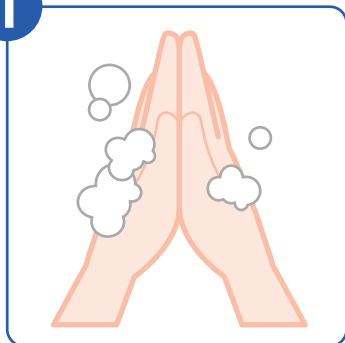
手指の正しい手洗い手順



手洗いの効果 (イメージ図)

6つのステップを 30 秒以上かけて洗いましょう

1



手のひら

手を合わせこするよう

2



手の甲

手の甲をのばすようにこする

3



指と指の間

手を組むように洗う

4



指先と爪

手のひらをひっかくように

5



親指のつけ根

親指を握り、手のひらをねじる

6



手首

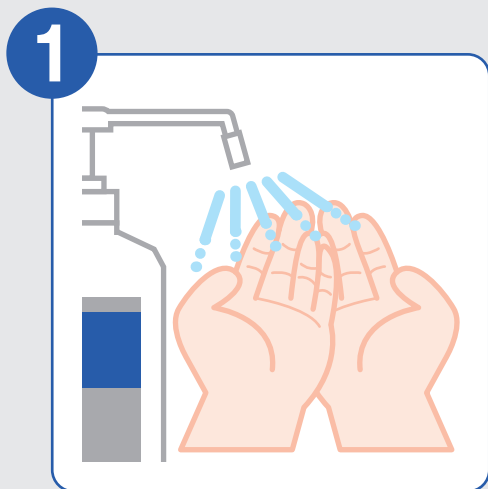
握るようにまわしながら



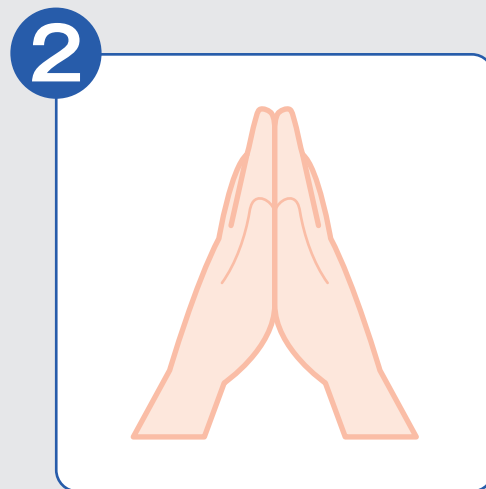
最も不十分になりやすい部位

不十分になることが多い部位

手指の正しい消毒手順



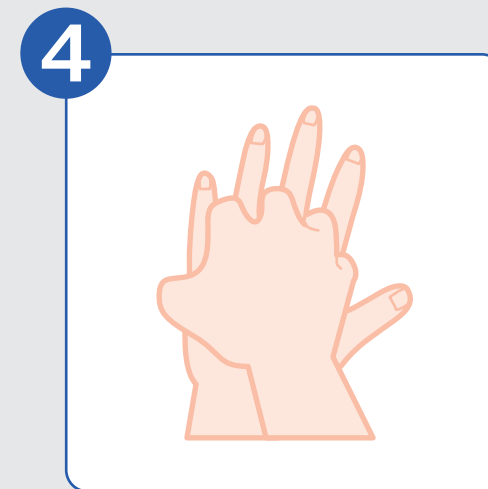
1 アルコールを
指を曲げながら適量手に受ける



2 手のひらと手のひらを
こすりあわせる



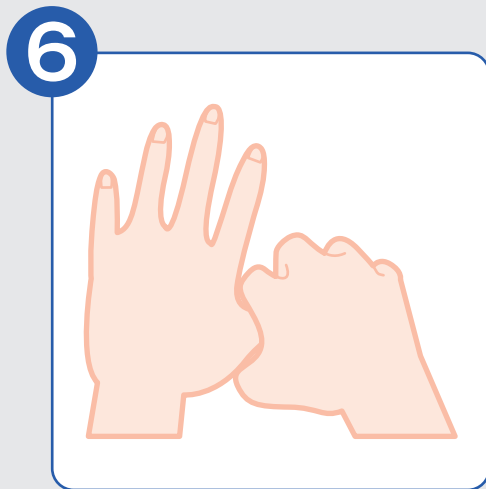
3 指先、指の背をもう片方の
手のひらでこする（両手）



4 手の甲をもう片方の
手のひらでこする（両手）



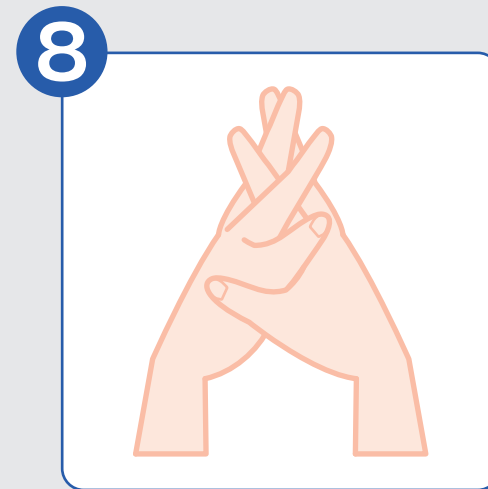
5 指を組んで両手の
指の間をこする



6 親指をもう片方の手で包み
ねじりこする



7 両手首まで
ていねいにこする



8 乾くまですり込む

拭き掃除について

1



拭き取り面にスプレーする

2



ドアノブ・トイレ・
不特定多数が触れる部分を
定期的に拭き上げる

3



拭き取り面に触れないように
ポリ袋に入れて廃棄する

