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

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

手の甲をのばすようにこすります。

3

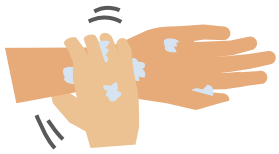
指先・爪の間を念入りにこすります。

4

指の間を洗います。

5

親指と手のひらをねじり洗いします。

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。

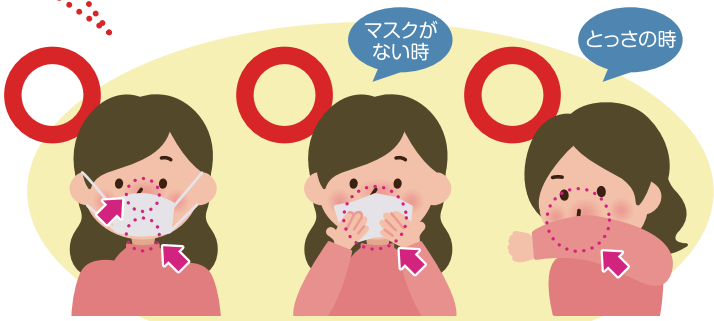
②咳エチケット

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

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



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

正しいマスクの着用

1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
厚労省 検索

Please cooperate in measures against infectious diseases.

The basic measures against infectious disease, as well as the novel coronavirus, are **washing hands** and **"coughing manners" including wearing a mask.**

1. Washing hands

Correct way to wash hands.

Before washing hands

- Keep your fingernails short.
- Remove wristwatches and rings.

1

After thoroughly wetting your hands with running water, apply soap and rub the palms well.

2

Rub the back of your hands up and down.

3

Thoroughly rub the fingertips and nails.

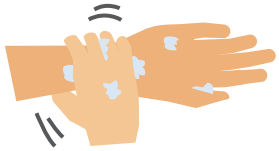
4

Wash between your fingers.

5

Twist and wash your thumbs with the palms of your hands.

6



Don't forget to clean your wrists.

After cleaning with soap thoroughly rinse with water and wipe dry with a clean towel or paper towel.

2. "Coughing manners"

- Observe the manners on a train, at work, school or wherever people gather.

Three "coughing manners"

Coughing or sneezing without shielding your mouth or nose.

Using your hands to cover coughs or sneezing.

Wear a mask. (covering mouth and nose)

Cover your mouth or nose with a tissue/handkerchief.

Cough or sneeze into your sleeve.

Correct way to wear a mask.

1

Ensure both your nose and mouth are covered.

2

Place the rubber string over your ears.

3

Cover up to your nose so there are no gaps.

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

Ministry of Health, Labour and Welfare | Search

防控感染症！请予以配合

包括新型冠状病毒在内的感染症的基本对策是“洗手”和“包括佩戴口罩的咳嗽礼仪”。

①洗 手

正确的洗手方法

洗手前
- 要把指甲剪短
- 取下手表和戒指

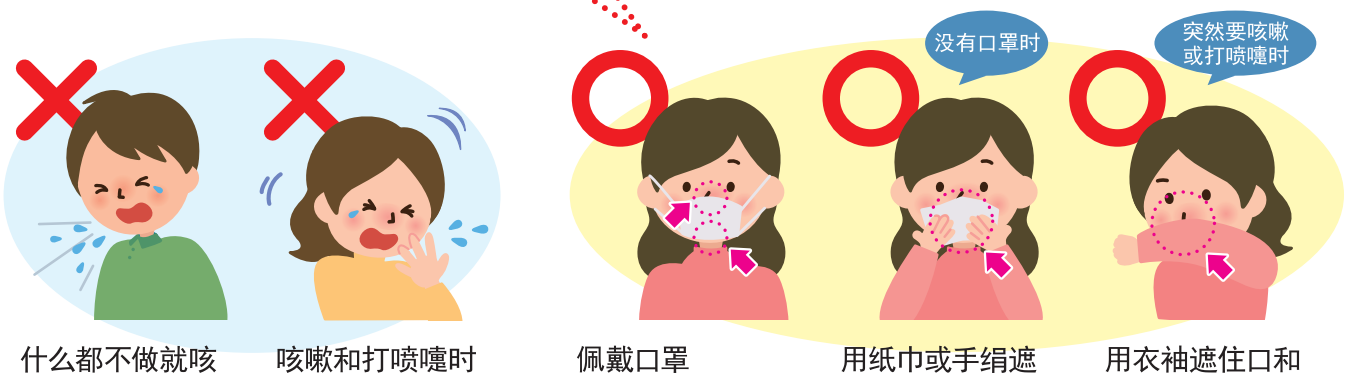
1. 在流动水下，将双手充分淋湿后，涂上肥皂，充分揉搓手掌。
2. 揉搓手掌时，手背要伸直。
3. 要充分揉搓指尖和指甲之间。
4. 清洗手指与手指之间。
5. 握住大拇指与手掌旋转揉搓。
6. 不要忘记清洗手腕。

用肥皂清洗完毕后，要用流水清洗干净，然后用清洁的毛巾或纸巾好好地擦干。

② 咳嗽礼仪

三个咳嗽礼仪

在电车、单位和学校等多人聚集的地方咳嗽时



- 什么都不做就咳嗽和打喷嚏
- 咳嗽和打喷嚏时用手去捂
- 佩戴口罩（遮住口和鼻子）
- 用纸巾或手绢遮住口和鼻子
- 用衣袖遮住口和鼻子

口罩的正确佩戴方法

1. 要确实地遮住鼻子和口
2. 将口罩两侧的耳带挂在耳上
3. 要覆盖到鼻子，不可留下间隙

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生劳动省 搜索