感染症対策へのご協力をおねがいします

手洗い

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。

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。

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

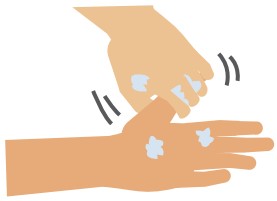
手の甲をのばすようにこすります。

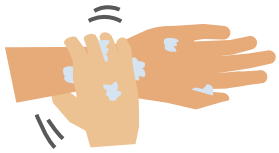
3

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。

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.

Washing hands

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

As you touch many objects like door knobs and the straps on trains it is possible that the virus is present on them.

Frequently wash your hands, upon returning home, before and after cooking and before meals.

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.

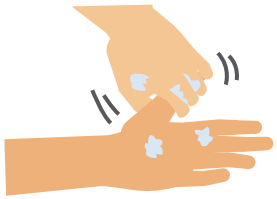
3

Thoroughly rub the fingertips and nails.

4

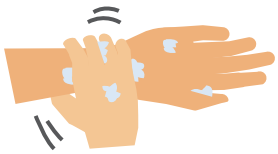
Wash between your fingers.

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.

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

洗　手

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”。

接触门的手把或电车的吊环等物体时，
自己的手可能会沾上病毒。

从外面回到家里时以及做饭前后和吃饭前等，
要好好地洗手。

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。

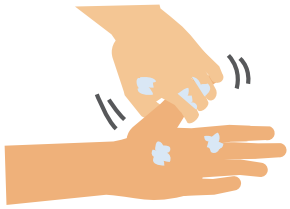
3

要充分揉搓指尖和指甲之间。

4

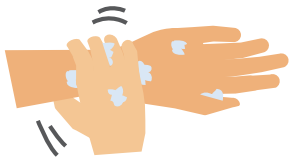
清洗手指与手指之间。

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。

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