



# あなたの咳エチケット は大丈夫!?

NG



何もせずに咳やくしゃみをする

NG



咳やくしゃみを手でおさえる

他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょう!

Good



ティッシュ・ハンカチ  
で口や鼻を覆う

Good



マスクを着用する  
(口や鼻を覆う)

Good



とっさの時は腕で  
口や鼻を覆う

正しい手洗いを心がけよう!

①



流水でよく手を濡らした  
あと、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  
ねじり洗いします

⑥



手首も忘れずに  
あらいます

⑦



十分に水で流します

⑧



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