



感染症予防

のためにできること



石けんやアルコール消毒液などによる手洗い

正しい手の洗い方

- 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、指の間を洗います。

4



親指と手のひらをねじり洗いします。

5



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しょう。



正しいマスクの着用を含む咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校などの人が集まる場所で実践！



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



高齢者や持病のある人は、人込みの多い場所を避けましょう



発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください



新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口
 埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター
 ☎0570-783-770 (24時間受け付け)

