

# 咳エチケット・手洗いは感染症から仲間や自分を守ります

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



①マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

鼻から頭までを覆い、隙間がないようにつけましょう。

① マスクがない時



②ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。  
ハンカチ:使ったらなるべく早く洗いましょう。

① とっさの時



③袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。

<p>1</p> <p>手のひらと手のひらをこする</p>	<p>2</p> <p>手のひらを反対の手の甲に置き、指を組合せてこする</p>	<p>3</p> <p>指を軽く曲げて反対の手のひらで爪をこする</p>
<p>4</p> <p>手のひらを合わせ、指を組合せてこする</p>	<p>5</p> <p>人差し指と親指の間を反対の手のひらで包んでこする 他の指先も同様にこする</p>	<p>6</p> <p>手首までこする</p>

