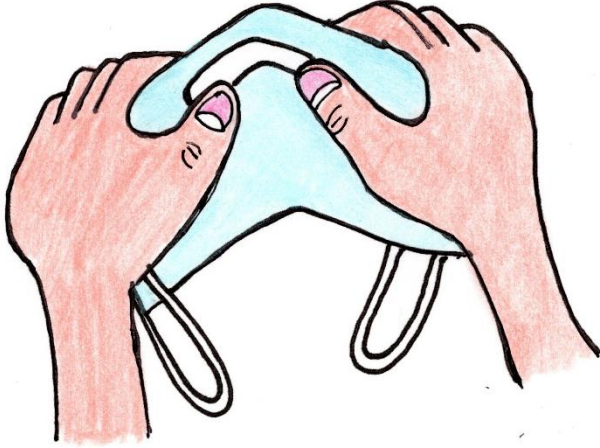
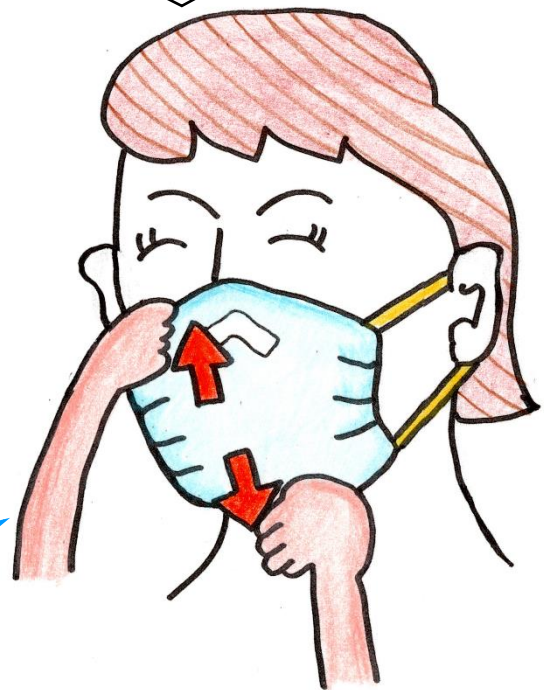


マスクをつける時

鼻の形に合わせて金具に
折り目をつけます



蛇腹を鼻からあごの下まで伸ばして
鼻と口をしっかりとカバーします



OK !



Pelican style
鼻と口がカバーできていない



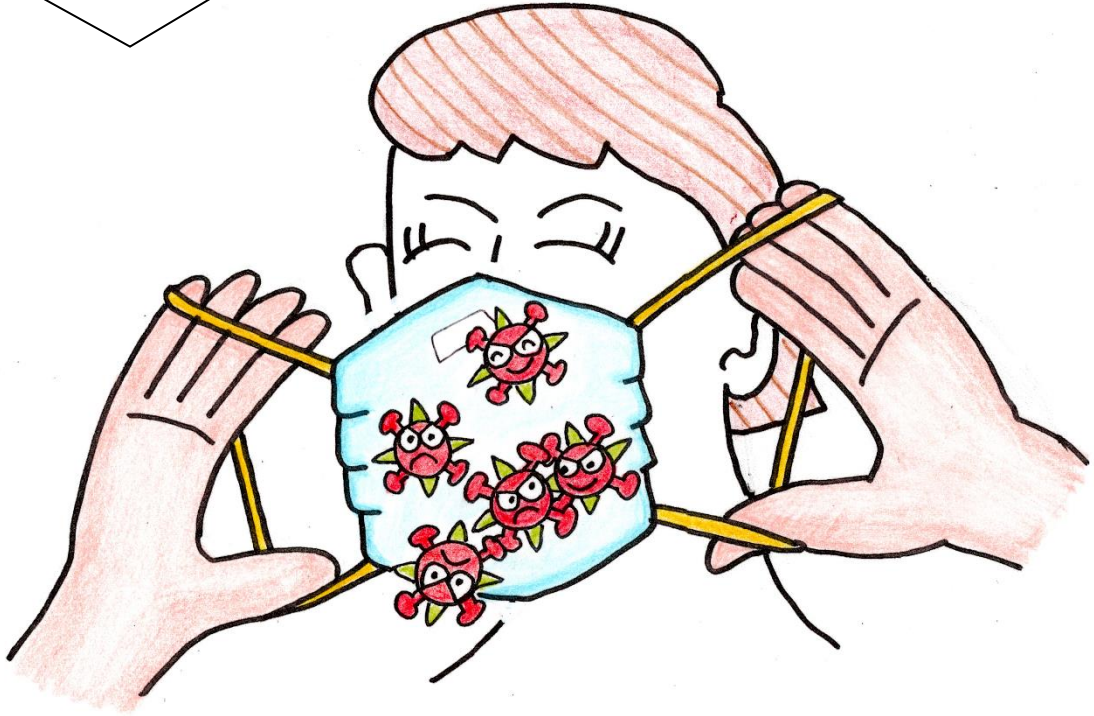
Elephant style
鼻が出ている

This is
no good

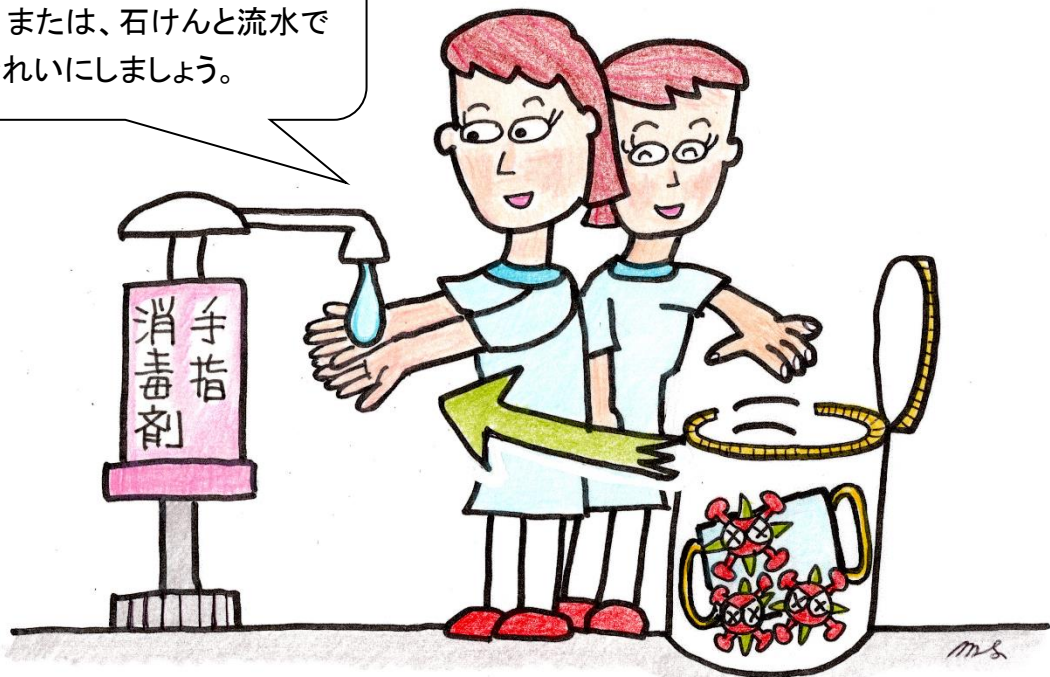


マスクをはずす時

マスクの表面には、ウイルスが付着しているかもしれません。
ゴムのわっかの部分に手をいれて
マスクの表面に触らないように注意しながら
マスクをはずしましょう。



マスクを捨てた後も、忘れずに
手指消毒剤、または、石けんと流水で
手をきれいにしましょう。



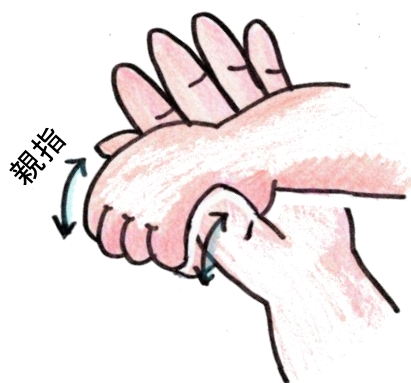
手指消毒の方法（一例）



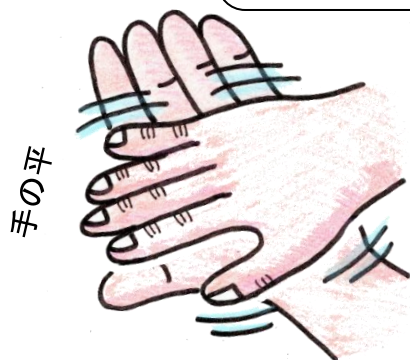
① ポンプを根元までしっかりプッシュして手の平に「大きな液だまり」を作りましょう。

② 液だまりに指先をつけて爪の間をしっかりと消毒しましょう。
右手の指先が終われば、右手の平に液を移して左手の指先を消毒しましょう。
液が足らなければ、ワンプッシュを追加しましょう。

消毒液の
プール



③ 親指、両手の指、指の間、手の平、甲を乾燥するまで、しっかりと消毒しましょう



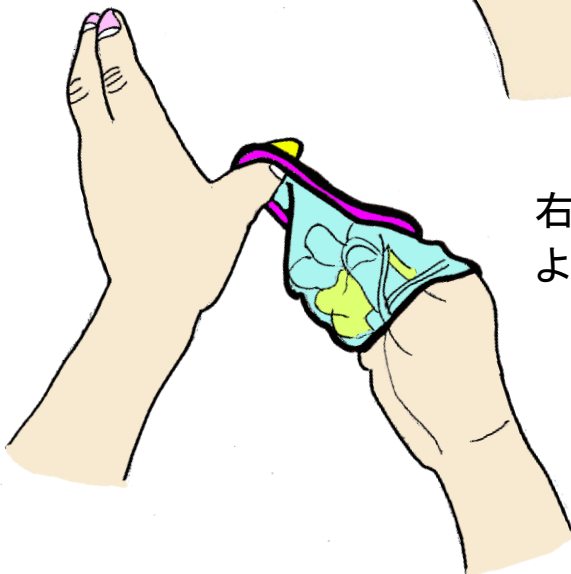
手袋のぬぎ方



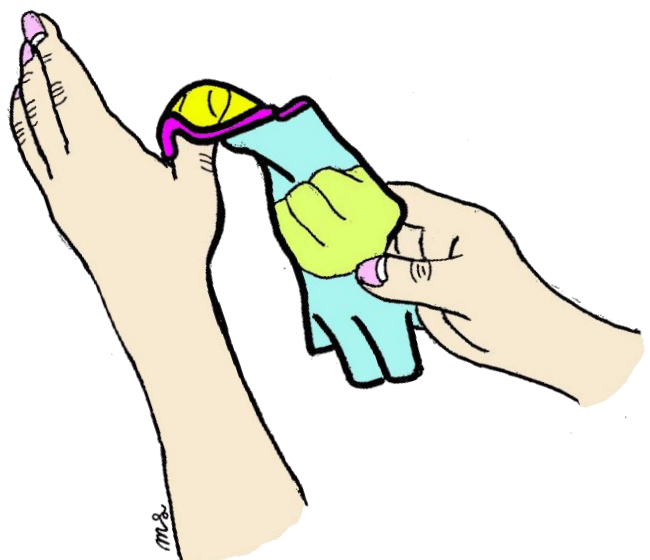
左手親指の付け根あたりをつまんで、ぬぎます



ぬいだ左手の手袋は右手に、握りこみます



右の手袋を裏返すようにしながらぬぎます



ms

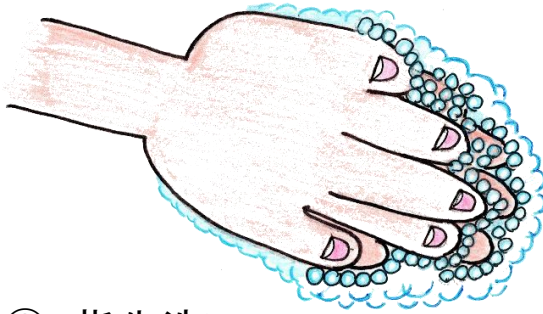
石けんと流水による手洗い

親指の周り、指先や爪の間、指の間、手首などは、特に汚れの残りやすいところです。
手洗いの際には、親指のねじり洗い、手首のひねり洗い、指先洗い、クロス洗いなどを意識して行いましょう。

① 泡立て洗い

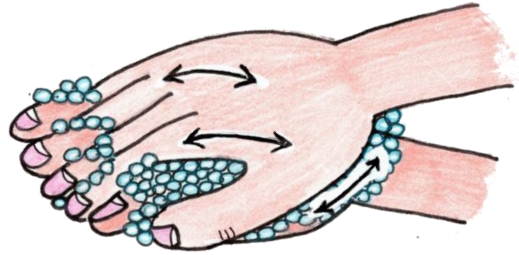
手の平をあわせて

石けンを泡立て洗います



② 重ね洗い

手の甲に手の平を重ねて洗います



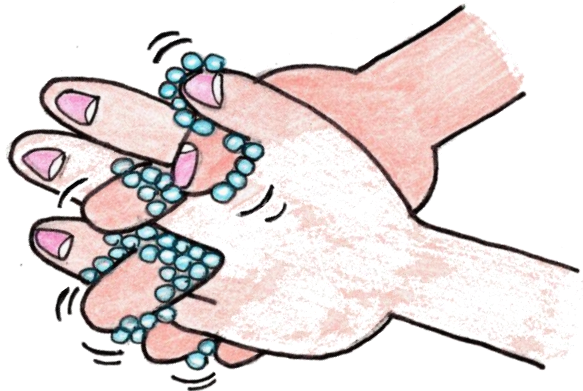
③ 指先洗い

指の先、爪の間を洗います



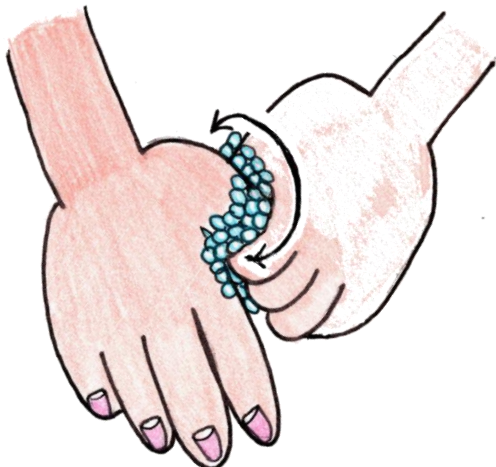
④ クロス洗い

指と指をクロスして洗います



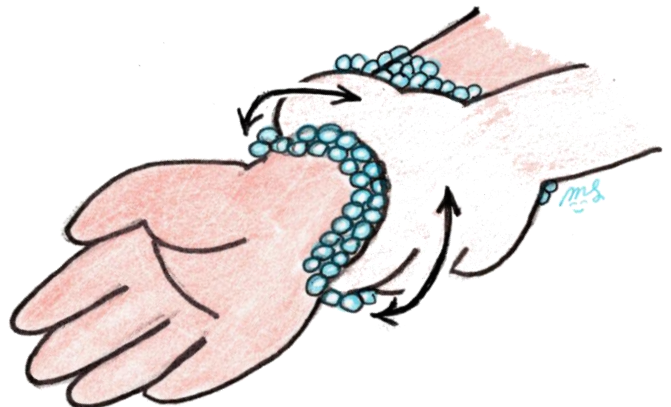
⑤ ねじり洗い

親指をねじるようにして洗います



⑥ ひねり洗い

手首をひねりながら洗います



⑦ すすぎ

流水で石けんをすすぎます



⑧ 水気のふきとり

ペーパータオルで水気を完全にふきとります



⑨ 蛇口をしめる

手の再汚染を防ぐため、ペーパータオルを使って
水道の蛇口をしめます

