



# 感染症対策 へのご協力を お願いします

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。

## ① 手洗い

## 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



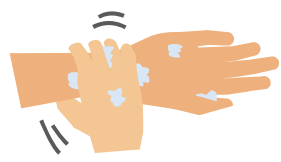
指の間を洗います。

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。

## ② 咳エチケット

## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



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

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

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



マスクに  
ついての  
お願い

現在、予防用にマスクを買われている方が多いですが、  
感染症の拡大の効果的な予防には、

**風邪や感染症の疑いがある人たちに  
使ってもらうことが何より重要です。**

#マスクの使い方考えよう

#新型コロナウイルス対策

1

**マスクは買い占め  
なくとも大丈夫**

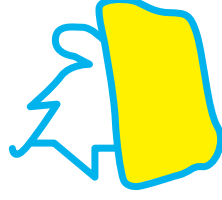
風邪や感染症の疑いのある人に  
マスクを届けるために、  
必要な分だけ買うようにしましょう。



2

**使い捨てマスクが  
ないときは  
代用品を使おう**

ガーゼマスクや、タオルなど  
口を塞げるものでも  
飛沫（くしゃみなどの  
飛び散り）を防ぐ  
効果があります。



3

**こまめな手洗い  
などの基本も大事**

帰宅時や、料理・食事の前など、  
口や鼻に触れる前に、  
こまめに手洗いをしましょう。



マスク不足を解消するために官民連携して  
毎週**1億枚**以上のマスクを消費者のみなさまにお届けします。