

# てあら しかた 手洗いの仕方

「手洗い」と「うがい」は、個人衛生の基本です。外から帰ったら、「手洗い」と「うがい」を行う習慣をつけましょう。外出後、トイレに行った後、調理や食事の前には必ず「手洗い」をしましょう。石けんを使い十分にこすり洗いし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは30秒を目安にしてください。

## て あら 手を洗いましょう



せっけん あわだ 石鹸を泡立てて、以下の手順で洗いましょう。

<p>てあら まえ じゅんび 手洗い前の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 爪は短く切っていますか？</li> <li>◆ 時計や指輪をはずして いますか？</li> </ul>		<p>よご のこ 汚れが残しやすいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 指先</li> <li>◆ 親指の周り</li> <li>◆ 手のしわ</li> <li>◆ 指の間</li> <li>◆ 手首</li> </ul>
<p>① せっけん あわだ 石鹸を泡立てて、 手のひらをよく こする</p>	<p>② て こう の 手の甲を伸ばす ようにこする</p>	
<p>③ ゆびさき つめ 指先・ツメの 間を念入りに こする</p>	<p>④ ゆび あいだ 指の間を洗う</p>	
<p>⑤ おやゆび て 親指と手のひら をねじり洗い する</p>	<p>⑥ てくび わす 手首も忘れずに 洗う</p>	
<p>せっけん あら なが せいけつ たおる ふ と から かわ 石鹸を洗い流し、清潔なタオルで拭き取ってから乾かす</p>		

※ 水道の蛇口には直接手を触れないように、ペーパータオルなどで使ってから閉めましょう。

## Manera de lavarse las manos

“Lavarse las manos” y “hacer gárgaras” es fundamental en la higiene personal. Acostúmbrese a “lavarse las manos” y “hacer gárgaras”, al regresar a la casa. “Lávese las manos” sin falta después de haber estado en la calle, después de usar el servicio y antes de preparar y tomar los alimentos. Los virus se reducen en gran parte cuando al lavarse usa el jabón, se frota bien las manos y si después deja correr el jabón con el agua. Como punto de referencia, lávese frotando las manos durante 30 segundos.



## Lávese las manos

Haga espuma con el jabón y lávese de acuerdo al orden siguiente.

<p>Prepárese antes de lavarse las manos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ¿Se ha cortado bien las uñas?</li> <li>◆ ¿Se ha quitado el reloj y los anillos?</li> </ul>		<p>Lugares que fácilmente quedan sucios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ punta de los dedos</li> <li>◆ entre los dedos</li> <li>◆ alrededor del pulgar</li> <li>◆ la muñeca</li> <li>◆ las arrugas de la mano</li> </ul>	
<p>(1) Haga espuma con el jabón y frótese bien las palmas de las manos</p>		<p>(2) Frótese el dorso de las manos en forma de estirarlo</p>	
<p>(3) Frote minuciosamente la punta y las uñas de los dedos</p>		<p>(4) Lávese entre los dedos</p>	
<p>(5) Lave el pulgar enroscando la palma de la mano</p>		<p>(6) También lave las muñecas sin olvidarse</p>	
<p>Deje correr el jabón con el agua y séquese con una toalla limpia.</p>			

**\* Cierre el grifo del agua con una toalla de papel, etc. para evitar tocarlo directamente con las manos.**

## しかた うがいの仕方

のどは細菌等を体の中に進入させない働きをしていますが  
おどろ 驚くほどのウイルス、細菌等が付着しています。

ウイルス等を取り除くためには、適切な方法による「うがい」が  
ひつよう 必要です。

## うがいをしましょう

1 水、うがい液を希釈したもの、お茶などをコップにとり、口に含んで口の  
なか 中をすすぎます。

2 口に水等うがい液を含み、上を向いて、のどの奥で15秒を目安にガラガラ  
して吐き出します。

これをもう一度繰り返します。



## Manera de hacer gárgaras

La garganta tiene la función de no dejar entrar en el cuerpo los microbios, etc., sin embargo tiene adheridos un increíble número de virus, microbios, etc.

Para eliminar los virus y otros, es necesario “hacer gárgaras” en la manera adecuada

## Haga gárgaras

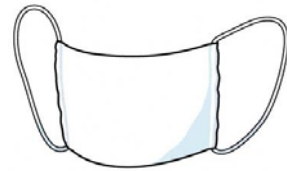
1. Ponga en un vaso el agua, líquido para gárgaras diluido o té y conteniéndolo en la boca, enjuague dentro de la boca.
2. Contenga agua, líquido para gárgaras, etc. en la boca y mirando hacia arriba gargarice en el fondo de la garganta por 15min. como norma, luego escupa. Repita este paso otra vez.



## せき 咳エチケット

かぜ せき  
風邪などで咳やくしゃみが出るときに、他人に感染させないため  
えちけつと かんせんしゃ ういるす ふく ひまつ はいしゆつ  
のエチケットです。感染者がウイルスを含んだ飛沫を排出すること  
しゅうい ひと かんせん  
により周囲の人に感染させないように、せきえちけつと てってい  
咳エチケットを徹底するこ  
とがじゅうよう  
重要です。

1 せき  
咳やくしゃみなどのこきゅうきしょうじょう  
呼吸器症状がある方は、  
かなら  
必ずマスクを着用しましょう。



2 せき  
咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュでくち はな お  
口や鼻を押さえ、  
ほか ひと かお  
他の人から顔をそむけ、できる限り1～2メートル以上離れ、ういるす  
ウイルスの  
ひきん ちせ  
飛散を防ぎましょう。

3 しょう  
使用したこきゅうけいぶんひつぶつ  
呼吸器系分泌物（はなじる たん  
鼻汁・痰など）をふく  
含んだティッシュなどはごみ  
ばこ  
箱にすてましょう。

4 せき  
咳やくしゃみをするさい お  
際に押さえた手は、ただち たら  
直ちに洗うべきですが、て たら まえ  
手を洗う前  
ふひつよう しゅうい ち  
に不必要に周囲に触れないようにしましょう。

5 せき  
咳やくしゃみをしたあつ  
後は、せつ しょう  
石けんを使用して、よくて たら  
手を洗いましょう。  
て たら ば  
手を洗う場がないときは、そっかんせいさつしきてゆびしょうどくようざい しょうどく  
速乾性擦式手指消毒用剤で消毒しましょう。

## Buenos modales para toser

Es la buena manera para no contagiar a los demás, cuando se estornuda a causa de resfriados, etc. Es muy importante que la persona infectada practique a fondo los buenos modales para toser, para evitar el contagio de las personas que están a su alrededor, a causa de la expulsión de las gotitas de saliva que contienen el virus.

1. Las personas que tengan síntomas del aparato respiratorio como estornudos, tos, etc. deben usar necesariamente una máscara.
2. Cuando estornude o tuesa, tápese la nariz y la boca con un pañuelo o toalla desechable, aparte su cara de la otra persona y trate en lo posible de alejarse de 1 a más de 2 metros, para evitar que el virus se disperse.
3. Tire dentro del basurero los pañuelos desechables, etc. que haya usado y que contengan segregaciones originarias del aparato respiratorio (mocos, esputos, etc.)
4. Debe lavarse inmediatamente la mano con la que se tapó la nariz y la boca al estornudar, sin embargo antes de lavarse las manos trate de no tocar innecesariamente los alrededores.
5. Después de toser y estornudar, lávese bien las manos usando jabón. Cuando no haya lugar para lavarse las manos, desinfectelas con un desinfectante de secado rápido para manos.

