

# 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 あわだて、手のひらをよくこする</p>	<p>② て ころ 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 あら 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う</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 石けんを洗い流し、せいけつ たおる ふ と 清潔なタオルで拭き取ってから乾かす</p>		

※ すいどう じゃぐち ちよくせつて 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閉めましょう。

## Paraan ng paghuhugas ng kamay

Saligan ng kalinisang pangkatawan ang “paghuhugas ng kamay” at “pagmumumog.” Pag-uwi mula sa labas, ugaliin ang pagsasagawa ng “paghuhugas ng kamay” at “pagmumumog.” Pagkagaling sa labas, pagkatapos gamitin ang kasilyas, bago magluto o kumain, siguraduhin ang “paghuhugas ng kamay.” Sa pamamagitan ng paggamit ng sabon, pagkuskos ng mga kamay nang husto at pagbanlaw, labis na mababawasan ang virus. Gawing batayan ang **30 segundo** sa pagkuskos ng mga kamay.

### Hugasan ang kamay

Pabulain ang sabon, at hugasan ayon sa sumusunod na paraan.



<p>Paghahanda bago maghugas ng kamay</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Maikli ba ng pagkaputol sa kuko?</li> <li>◆ Tinanggal ba ang relo at singsing?</li> </ul>		<p>Madalas maiwan ang dumi sa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Dulo ng daliri</li> <li>◆ Pagitan ng mga daliri</li> <li>◆ Paligid ng hinlalaki</li> <li>◆ Kulubot sa kamay</li> <li>◆ Galanggalang</li> </ul>	
<p>(1) Pabulain ang sabon, at pagkuskusin nang mabuti ang mga palad</p>		<p>(2) lunat at kuskusin ang kamao</p>	
<p>(3) Masinsinang kuskusin ang dulo ng daliri at pagitan ng mga kuko</p>		<p>(4) Hugasan ang pagitan ng mga daliri</p>	
<p>(5) Hugasan nang paikot sa hinlalaki ang palad</p>		<p>(6) Huwag ding kalimutang hugasan ang galanggalang</p>	
<p>Banlawan ang mga kamay, punasan muna ng malinis na tuwalya bago patuyuin.</p>			

✘ Huwag direktang hawakan ng kamay ang gripo ng tubig. Gamitin ang paper towel at iba pa sa pagsara nito.

## 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。



## Paraan ng pagmumumog

Kumikilos ang lalamunan upang hindi makapasok sa loob ng katawan ang bakteryang atbp, ngunit kumakapit ang nakakagulat na dami ng virus, bakteryang at iba pa.

Upang matanggal ang virus atbp, kinakailangan ang wastong pamamaraan ng “pagmumumog.”

## Magmumog

1. Maglagay ng tubig, binantuang likidong pangmumog, tsaang o iba pa sa baso, ilagay ito sa bibig at linisin ang loob ng bibig.
2. Maglagay ng likidong pangmumog tulad ng tubig atbp sa bibig, tumingala, igargara hanggang sa kalaliman ng lalamunan nang mga 15 segundo at idura ito.  
Ulitin ito muli.

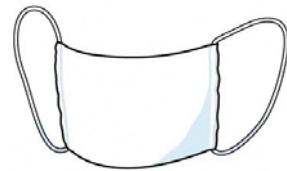


## せき 咳エチケット

かぜなどせきやくしゃみが出るときに、他人に感染させないためのエチケットです。感染者がウイルスを含んだ飛沫を排出することにより周囲の人に感染させないように、咳エチケットを徹底することが重要です。

1 咳やくしゃみなどの呼吸器症状がある方は、

必ずマスクを着用しましょう。



2 咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで口や鼻を押さえ、

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、ウイルスの

飛散を防ぎましょう。

3 使用した呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュなどはごみ

箱にすてましょう。

4 咳やくしゃみをする際に押さえた手は、直ちに洗うべきですが、手を洗う前

に不必要に周囲に触れないようにしましょう。

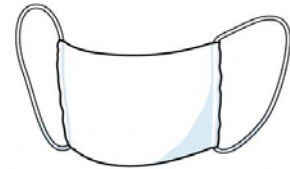
5 咳やくしゃみをした後は、石けんを使用して、よく手を洗いましょう。

手を洗う場がないときは、速乾性擦式手指消毒用剤で消毒しましょう。

## Etiketa sa pag-ubo

Ito ang etiketa upang hindi makahawa ng ibang tao kapag nauubo o nababahing dahil sa sipon at iba pa. Mahalaga ang ganap na pagsunod sa etiketa sa pag-ubo upang hindi makahawa sa tao sa paligid sa pamamagitan ng pagpakawala ng maydala ng nakakahawang sakit ng tilansik na may lamang virus.

1. Siguraduhing magsuot ng mask ang mga may sintomas ng sakit sa daanan ng hininga tulad ng ubo, pagbahing at iba pa.
2. Kapag uubo o babahing, takpan ng panyo o tissue ang bibig at ilong, ilihis ang mukha sa ibang tao, hangga't maaari lumayo nang 1~2 metro o mas malayo pa, at iwasan ang pagkalat ng virus.
3. Itapon sa basurahan ang ginamit na tissue o iba pang may lamang duming inilalabas ng katawan kaugnay ng daanan ng hininga (uhog, plema atbp.).
4. Dapat hugasan kaagad ang kamay na pinantakip nang umubo o bumahing, ngunit bago maghugas ng kamay, huwag humawak sa paligid kung hindi kinakailangan.
5. Pagkatapos umubo o bumahing, gumamit ng sabon at hugasan nang mabuti ang kamay.



Kung walang lugar na paghuhugasan, linisin ang kamay sa pamamagitan ng mabilis matuyong pakuskos na pandisimpekta ng kamay at daliri.