

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"> ◆ 爪は短く切っていますか？ ◆ 時計や指輪をはずしていますか？ 		<p>よご のこ 汚れが残りやすいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 指先 ◆ 親指の周り ◆ 手のしわ ◆ 指の間 ◆ 手首
<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 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。

How to wash your hands

“Hand washing” and “gargling” are the basis for personal hygiene. Get into the habit of washing your hands and gargling as soon as you come home. After going out or going to the toilet and before cooking or eating, be sure to wash your hands. Using soap and scrubbing your hands sufficiently, then rinsing them with water greatly reduces the number of viruses. Try to scrub your hands for around 30 sec.

Let's wash our hands!



Lather the soap and wash your hands as shown below.

<p>Preparations for washing your hands</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Are your nails cut short? ◆ Have you taken off your watch/rings? 		<p>Places where dirt can be difficult to remove</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Fingertip ◆ Between fingers ◆ Around the thumb ◆ Wrists ◆ Lines on the hands 	
<p>(1) Lather the soap, and scrub the palms of your hands well.</p>		<p>(2) Rub the backs of your hands</p>	
<p>(3) Carefully scrub the fingertips, nails, and under the fingernails.</p>		<p>(4) Wash between your fingers.</p>	
<p>(5) Twist around your thumb and as you wash.</p>		<p>(6) Don't forget to wash your wrists!</p>	
<p>Wash off the soap and wipe your hands dry on a clean towel.</p>			

*** Use a paper towel, etc. to turn off the tap so you do not touch it directly with your hands.**

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。



How to gargle

The throat has the function of preventing bacteria, etc. from entering the body, and there is a surprising number of viruses and bacteria that are attached to the throat.

To remove these viruses, it is necessary to “gargle” using a suitable method.

Let's gargle!

1. Pour water, diluted gargle/mouthwash, or green tea, etc. into a cup and sip a mouthful without drinking it and swirl it around inside your mouth to cleanse; spit out.
2. Sip some more of the water, etc., without drinking it; tilt your head back and gargle at the back of your throat for around 15 seconds; spit out.
Repeat the above steps once more.

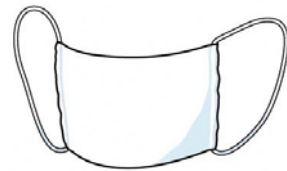


せき 咳エチケット

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。

Coughing Etiquette

This is etiquette for not infecting others when you have a cold or other illness with coughing and/or sneezing. To ensure that an infected person does not infect other people by expectorating airborne droplets including a virus, it is important to thoroughly adhere to coughing etiquette.

1. If you have respiratory symptoms such as coughing or sneezing, you should always wear a mask.
2. When you cough or sneeze, cover your mouth or nose with a handkerchief or tissue, turn away from other people's faces, and as far as possible, move more than 1-2 meters away to prevent the virus from scattering.
3. Throw used tissues that have respiratory secretions (nasal discharge, sputum, etc.) on them into the garbage bin.
4. The hand you use to stifle a cough or sneeze should be washed immediately, and before washing the hand you should avoid touching things around you as far as possible.
5. After coughing or sneezing, wash your hands thoroughly with soap. When there is nowhere for you to wash your hands, sterilize them using fast-drying hand disinfectant.

