

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 汚れが残しやすいところ</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。

손 씻는 방법

‘손 씻기’와 ‘입안 헹구기’는 개인위생의 기본입니다. 외출해서 돌아오면 ‘손 씻기’와 ‘입안 헹구기’를 하는 습관을 기릅니다. 외출 후, 화장실에 간 후, 조리나 식사 전에는 반드시 ‘손 씻기’를 합니다. 비누를 사용해서 충분히 싹싹 씻고, 물로 씻어 내리면 바이러스가 매우 감소합니다. 30초를 기준으로 손을 싹싹씻으십시오.

손을 씻읍시다



비누 거품을 내어 다음과 같은 순서로 씻읍시다.

<p>손 씻기 전 준비</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 손톱은 짧게 깎았습니까? ◆ 시계나 반지를 뺐습니까? 		<p>때가 지기 어려운 곳</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 손가락 끝 ◆ 손가락 사이 ◆ 엄지손가락 주변 ◆ 손목 ◆ 손 주름 	
<p>① 비누 거품을 내서 손바닥을 잘 문지른다</p>		<p>② 손 등을 펴듯이 문지른다</p>	
<p>③ 손가락 끝, 손톱 사이를 꼼꼼하게 문지른다</p>		<p>④ 손가락 사이를 씻는다</p>	
<p>⑤ 엄지손가락과 손바닥을 비틀며 씻는다</p>		<p>⑥ 손목도 잊지 말고 씻는다</p>	
<p>비누를 씻어 내리고 청결한 수건으로 닦은 후에 말린다</p>			

※ 수도꼭지에는 직접 손이 닿지 않도록 종이 타올로 잠급시다.

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。



입안 헹구기 방법

목은 세균 등을 몸속에 들어오지 못하게 하는 기능이 있습니다만, 놀랄 정도로 바이러스, 세균 등이 부착해 있습니다.

바이러스 등을 제거하기 위해서는 적절한 방법으로 ‘입안 헹구기’를 할 필요가 있습니다.

입안 헹구기를 합시다.

- 1 물, 양치액을 희석한 것, 차 등을 컵에 넣어 입속에 넣고 입안을 헹굽니다.
- 2 입에 물 등 양치액을 넣고 위를 보고 목 안쪽에서 15초를 기준으로 가글가글한 후에 내뱉습니다.
이걸 다시 한 번 반복합니다.

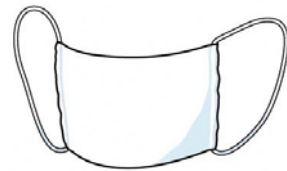


せき 咳エチケット

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。

기침 예의

감기 등으로 기침이나 재채기가 나올 때는 다른 사람을 감염하지 않기 위한 예의입니다. 감염자가 바이러스를 포함한 비말을 배출하여 주위 사람을 감염하지 않도록 기침 예의를 철저히 하는 것이 중요합니다.

- 1 기침이나 재채기 등 호흡기 증상이 있는 분은 반드시 마스크를 착용합니다.
- 2 기침이나 재채기를 할 때는 손수건이나 티슈로 입이나 코를 막고 얼굴을 돌려 가능한 한 다른 사람과 1~2m 이상 떨어져 바이러스가 날리지 않도록 막읍시다.
- 3 사용한 호흡기 계 분비물(콧물, 가래 등)을 포함한 티슈 등은 휴지통에 버립니다.
- 4 기침이나 재채기를 할 때 막은 손은 즉시 씻어야 합니다만, 손을 씻기 전에 불필요하게 주위를 만지지 않도록 합니다.
- 5 기침이나 재채기를 한 후에는 비누를 사용해서 손을 잘 씻읍시다. 손을 씻을 장소가 없을 때는 속건성 마찰식 손 소독제로 소독합니다.

