

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ありますか？ 		<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、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・ツメの間に念入りにこする</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 石鹸を洗い流し、清潔なタオルで拭き取ってから乾かす</p>		

※ すいどう じゃくち 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。

洗手方法

“洗手”和“漱口”是保持个人卫生的基本。从外面回家后，应养成“洗手”和“漱口”的习惯。外出回来、上厕所后，做饭吃饭前都需“洗手”。用肥皂充分搓洗后，再用清水冲洗干净，由此可大幅度减少细菌。请搓洗30秒左右。

洗手



用肥皂起泡，按以下顺序洗。

<p>洗手前的准备</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 指甲是否剪短了？ ◆ 手表、戒指是否摘下了？ 		<p>其中污垢容易残留</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 指尖 ◆ 手指间 ◆ 拇指四周 ◆ 手腕 ◆ 手中的手纹间 	
<p>① 让肥皂起泡，好好搓手掌</p>		<p>② 伸直手背</p>	
<p>③ 指尖、指甲间要仔细搓</p>		<p>④ 洗指间</p>	
<p>⑤ 拇指和手掌拧转着洗</p>		<p>⑥ 不要忘了洗手腕子</p>	
<p>清洗掉肥皂后，用干净的毛巾擦干手。</p>			

※ 手不要直接碰到水龙头，用纸巾等关上。

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もっていますが
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。



漱口方法

喉咙的作用是不让细菌等侵入身体中。但是，却粘附着许多细菌等。
为了清除这些细菌等，需要进行恰当的“漱口”

漱口

1. 用水、稀释漱口液或茶水等倒进茶杯等里面，口含漱口液在口中含漱。
2. 口含水等漱口液，头朝上，在喉咙深处漱15秒左右，然后吐出。
这个动作再重复一次。

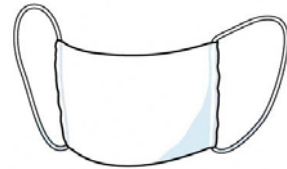


せき 咳エチケット

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。

咳嗽规矩

因感冒等咳嗽、打喷嚏时，注意遵守不要传染给他人的规矩。感染者排出含细菌的飞沫，为了不要使周围的人感染上，彻底遵守咳嗽规矩是非常重要的。

1. 有咳嗽、打喷嚏等呼吸器官系统症状的人，要戴上口罩。
2. 咳嗽、打喷嚏时，用手帕或纸巾捂住口和鼻子，脸背着他人，尽量在离开1~2米以上的地方，以防止细菌飞散。
3. （使用后的纸巾等，有呼吸器官系统分泌物（鼻涕、痰等），要扔进垃圾桶里。
4. 咳嗽、打喷嚏时捂住的手要马上清洗。而且，洗手前不要碰到四周的东西。
5. 咳嗽、打喷嚏后，用肥皂洗干净手。没有洗手的地方的时，就用速干性擦手消毒剂消毒。

