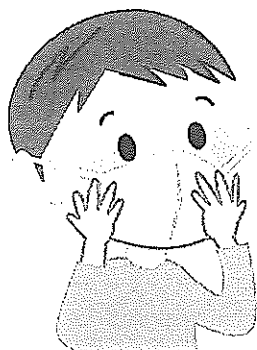


マスクの正しい着用方法は？

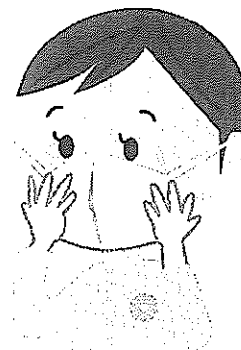
インフルエンザの感染拡大防止には、マスクの着用が有効ですが、正しく着用しないと効果を発揮しません。マスクを着用する際は、説明書をよく読み、以下の点に注意して、着用しましょう。



正しいマスク着用方法



鼻と口の両方を確実に覆います。
ゴムひもを耳にかけます。
フィットするように調節します。



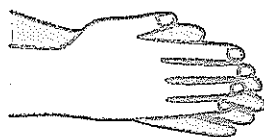
効果のないマスク着用の例



鼻の部分に隙間がある。
あごが大きく出ている。

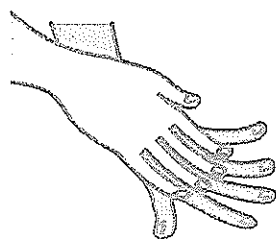
正しい手洗いの方法は？

インフルエンザの接触感染を予防するためには、手洗いが効果的です。正しい手洗い方法で外出先からの帰宅時や調理前後などこまめに手を洗いましょう。



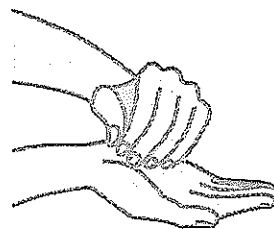
①

流水でよく濡らした後、
石けんをつけ手のひらを
よくこすります



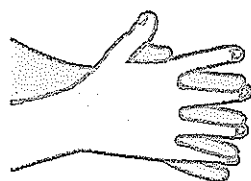
②

手の甲を伸ばす
ようにこすります



③

指先・爪の間を
念入りにこすります



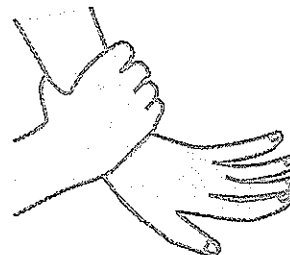
④

指の間を洗います



⑤

親指と手のひらを
ねじり洗いします



⑥

手首も忘れずに洗います

①～⑥で30秒が目安です。その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。