

ここがポイント!

# インフルエンザ予防のために

## ポイント 1

外出から帰ったら、正しい手洗いとうがい



## ポイント 2

### マスクを正しく着用する

咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみの症状のある人は、必ずマスクを着けましょう。  
マスクがない時は、ティッシュペーパーなどで口や鼻をおさえ、  
人から顔をそむけましょう。



## 正しい手洗いの方法

### 手洗いの方法



手のひらを合わせて洗う。



手の甲を伸ばすように洗う。



指先、爪先の内側を洗う。



指のあいだを洗う。



親指と手のひらをねじり洗いする。



手首も忘れずに洗う。