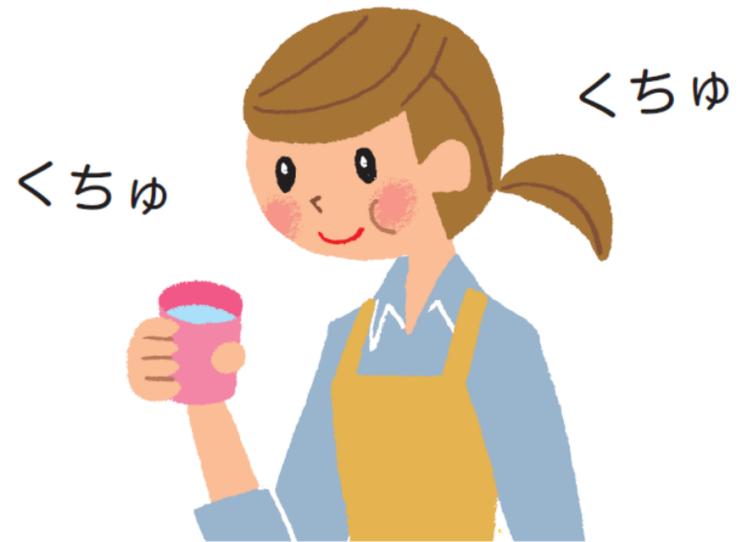


感染対策のための正しいうがい方法

- ①ひと口目は、
強めに
くちゆくちゅうがいをし、
はき出す



- ②ふた口目は、
上を向いて
ガラガラうがいをし、
はき出す(約15秒)



- ③さん口目も、
上を向いて
ガラガラうがいをし、
はき出す(約15秒)



感染対策のための正しい手洗い方法

①



石けんをつけ、手のひらを合わせてよく洗います

②



手の甲を伸ばすように洗います

③



指先・爪の間をよく洗います

④



指の間を十分に洗います

⑤



親指と手掌をねじり洗いします

⑥



手首を洗います

⑦



流水でよく手をすすぎます

⑧



清潔なタオルでよく拭きます
(タオルの共用はしません)