

# 正しい手洗いの方法

手洗いは感染予防の基本です

■ 外出からの帰宅後、咳やくしゃみの後など、こまめに手洗いを行ってください。



1. 手のひらを合



2. 手の甲を伸ば



3. 指先、爪先



4. 指のあいだを



5. 親指と手のひら



6. 手首も忘れ



7. 流水で洗い



8. 清潔なタオル等で十分に拭き取る

# 正しいマスクの使い方

※ 咳やくしゃみによる飛まつ（ひまつ）の飛散防止には、不織布製マスクが効果的です。

※ インフルエンザの流行に備え、ある程度のマスクを準備

## 1 つけ方

- ① 鼻部分を鼻すじにフィットさせ、ゴムひもで耳にしっかり固定する。



## 2 はずし方

- ① マスクの表面に触れないように、片耳のゴムひもを持ち、顔から外す。



## 3 捨て方

- ① 表面に触れないように蓋のついたゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて口を閉じて捨てる。



不織布製のマスクは、使い捨てが原則です。

## 新型インフルエンザの相談窓口

■ 受診する医療機関がわからない場合や自宅療養についての相談などは、県健康対策課または最寄りの保健所をお願いします。

さらに詳しい情報は以下のホームページをご覧ください

■ 厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>)