

～新型コロナウイルス感染症等を予防しよう～

## 予防新型コロナウイルス感染

手洗い・咳エチケットが基本です！

# 洗手・咳嗽的礼貌是最基本的！

手洗い・咳エチケットは、感染症予防の基本です。

予防感染最基本的是洗手和正确的咳嗽方法

ゆっくりとていねいに行いましょう。

要认真清洗

### 手洗いのポイント(爪は短く切り、指輪や時計ははずしましょう) 洗手时的重点(剪短指甲, 摘下戒指和手表)

1. 石鹸、消毒液をつける前に手全体をぬらし、石鹸を十分に泡立て、手のひらをよくこするよう洗います。  
在用肥皂和洗手液洗手之前，先将手打湿，再将肥皂打起泡沫后，认真清洗双手。
2. 手の甲、手のひらから、親指、指の付け根、指と指の間をていねいに洗っていきます。  
手心、手背、手指间都要认真仔细地清洗。



3. 爪の間を注意して洗います。このときブラシなどを使って洗うと効果的です。  
指甲内也要清洗，使用刷子效果会更好一些。
4. 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。  
用水冲洗干净后，再用清洁的手帕或毛巾把手擦干。



### 3つの正しい咳エチケット 三种正确的咳嗽礼仪

1. マスクを着用する  
要戴口罩



マスクをつけるときは取り扱い説明書をよく読み、正しくつけましょう。  
鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。  
口罩从鼻子至下巴要全部盖住

2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。  
用面巾纸或手帕等捂住嘴和鼻子

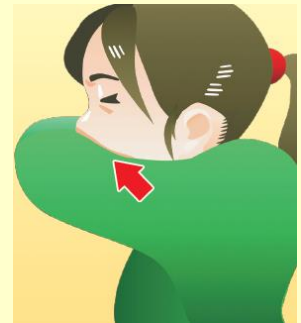
マスクがない時  
没戴口罩时



ティッシュなどで口や鼻を覆い、その後すぐにゴミ箱に捨てましょう。  
用面巾纸等捂住嘴和鼻子，用过的面巾纸要马上扔掉。

3. 上着の内側や袖(そで)で覆う。  
无任何防备时用衣袖捂住嘴

とっさの時  
突然咳嗽时



後ろを向いて、二の腕で覆う。  
背向人，用胳膊捂住嘴