

正しいマスクのつけ方

- ★マスクはできるだけ**不織布製**のものを選ぶ
- ★**1日1枚、使い捨て**が原則
- ★鼻・口・あごを覆い、**顔とマスクに隙間をつくらない！**
- ★はずすときも**紐の部分を持つ**（フィルターを触らない）
- ★捨てるときは、**ビニール袋などに入れて袋の口を閉じる**



不織布製のマスクでも、ウイルスの吸い込みを完全には防げません。手洗いやうがいなど、他の対策も徹底しましょう。

手の洗い方



- ①手のひらをよくこする
- ②手の甲をのばすようにする
- ③指先・つめの間を念入りにこする
- ④指の間を洗う
- ⑤親指と手のひらをねじり洗いする
- ⑥手首も忘れずに洗う

※石鹸を使って
15秒以上！