

感染症対策の基本！

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに
「かからない」、「うつさない」ために

1. せっけんで、手を あらいましょう！

家に帰った時、ごはんを作る時、ごはんを食べる前に、

こまめに手を洗いましょう。

指、指と指の間、手首まで

しっかり^{あら}洗いましょう。



2. くしゃみや咳が出る時は、マスクをしましょう！

マスクがない時は、

ティッシュや袖の内側などで、

口と鼻を覆いましょう。

