

うがい・マスク・咳エチケット



うがい

1 口の中の汚れを取るために、フクフクうがいをします

2 いったん水を吐き出します

3 もう一度口に水を含み、顔を上に向けて、のどの奥までしっかりとガラガラうがいをします (3回以上)

マスク

つける 鼻・口・あごをおおいます。特に鼻と口の両方を確実におおうこと

調節 可変式の鼻部分を鼻筋にフィットさせます。ゴムひもを調節し、両耳にしっかり固定します

はずす 片耳のゴムひもを持ち、顔からはずします。反対側も同様に。マスクの表面に触れないように注意し、ふたつきのゴミ箱に捨てます

咳エチケット

1 咳やくしゃみが出そうになったら…

2 ティッシュなどで鼻と口を押さえましょう
*ティッシュなどが無い場合は、手ではなく、周囲に触れにくい曲げたひじの内側で押さえます

3 まわりの人から顔を背け、2mくらい離れます

4 使用後のティッシュは、すぐにふたつきのゴミ箱へ捨て、手を洗いましょう