

あなたにもできる 新型コロナウイルス予防

3つの予防習慣が大切です



うがい



手洗い



マスク

正しい手の洗い方



1 石けんをつけ、泡立てる



2 手のひら



3 手の甲



4 親指



5 指と指のあいだ



6 指先、爪のあいだ



7 手首



8 石けんを洗い流し、
キレイなハンカチ等でふく

手洗い・うがいを徹底するなど心がけましょう

