

新型コロナウイルス予防策 【マニュアル】

新型コロナウイルス予防策

季節性インフルエンザと同様に手洗いや咳エチケットなどの感染症対策が有効とされています

流水と石鹸による
手洗いを
頻回に行いましょう



うがいをしましょう



咳・くしゃみは
ティッシュ等で
口鼻を覆いましょう



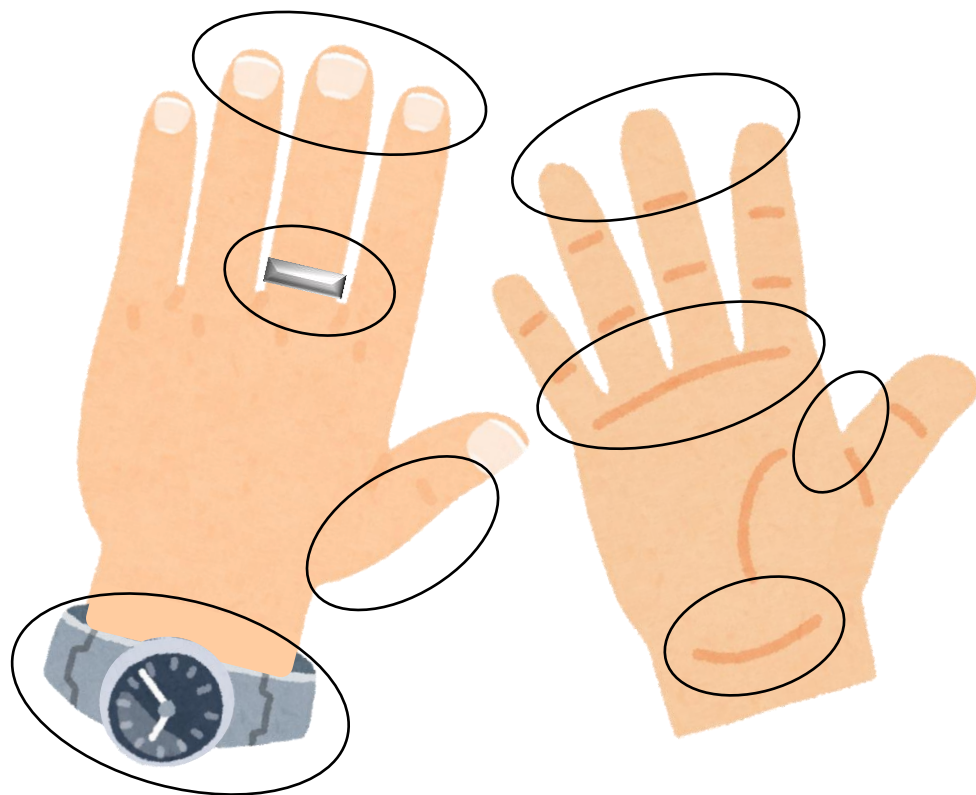
手指がよく触れる
場所にふき取り消毒を
行いましょう



流水と石鹸による手洗いを 頻回に行いましょう



流水と石鹸による手洗いを 頻回に行いましょう



【汚れが残しやすい箇所】

- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ

※時計や指輪は外します。

流水と石鹸による手洗いを 頻回に行いましょう

1



石けんをつけ、
手のひらをよくこする。

2



手の甲を
伸ばすようにこする。

3



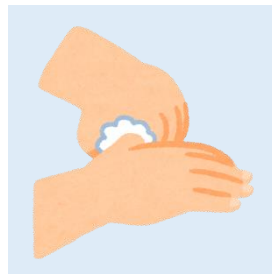
指先・爪の間を
念入りにこする。

4



指の間を洗う。

5



指先と手のひらを
ねじり洗いする。

6



手首も
忘れずに洗う。

流水と石鹸による手洗いを 頻回に行いましょう

【手洗い後は】

- ・十分に水で流し、ペーパータオルや清潔なタオルで良く拭き取って乾かしましょう。
- ・手拭用タオルは共有せず、ペーパータオル等を使って毎回タオルを交換するか、個人用タオルを利用しましょう。

うがいをしましょう



うがいをしましょう



- ① 口に水を含んで、
強めにぶくぶくして吐き出す



- ② 口に水を含んで、上を向き
15秒くらいのどの奥まで
ガラガラして吐き出す

咳やくしゃみをする場合には 口と鼻をティッシュなどで覆いましょう



そのまま咳をする

手で覆って咳をする



ティッシュで
覆って咳をする



マスクをして
咳をする



服の袖で
覆って咳をする

咳やくしゃみをする場合には 口と鼻をティッシュなどで覆いましょう



- 咳・くしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻を覆います。
- 使用したティッシュには病原体が付着しているため、すぐゴミ箱に捨てます。

咳やくしゃみをする場合には 口と鼻をティッシュなどで覆いましょう



- マスクをしていない時の
とっさの咳・くしゃみは
手ではなく、袖や上着の内側で
覆います。
- 手で覆ったときは、
すぐに手を洗います。

咳やくしゃみをする場合には 口と鼻をティッシュなどで覆いましょう



- 咳・くしゃみが続くときはマスクをつけましょう。
- マスクは鼻と口を覆うようにつけましょう。

**手指がよく触れる場所に
ふき取り消毒を行いましょう**



手指がよく触れる場所に ふき取り消毒を行いましょう

○デスク・休憩場所

ドアノブ、窓の取手、照明のスイッチ、テーブル、椅子、電話機、パソコンのキーボード、コピー機のボタン等

○トイレや給水場所

水道の蛇口、ドアノブ、窓の取手、照明スイッチ、流水レバー、便器のフタ等

○共有部分

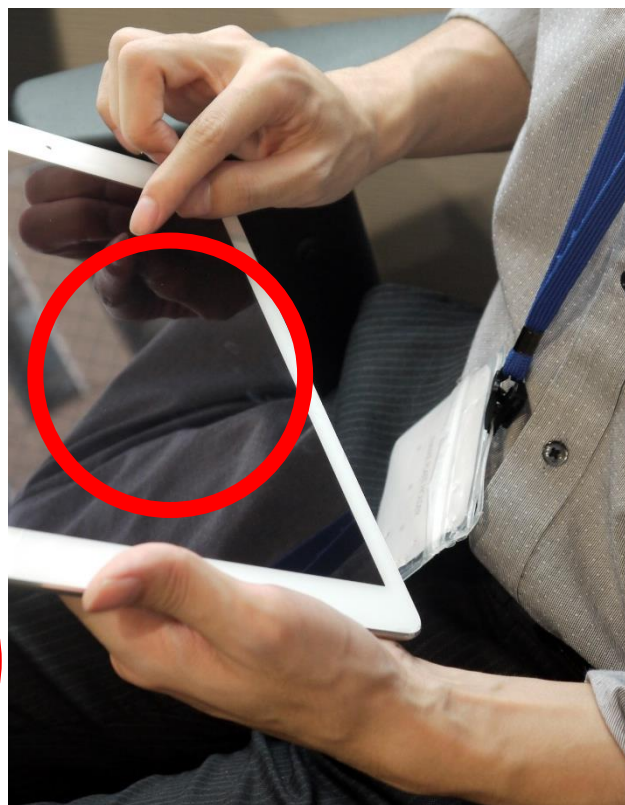
エレベーターやオートロック、建物出入口のドアノブやハンドル等

手指がよく触れる場所に ふき取り消毒を行いましょう



- ・ カウンターテーブル
- ・ 椅子
- ・ 電話機
- ・ コピー機のボタン等

手指がよく触れる場所に ふき取り消毒を行いましょう



- ・パソコン
- ・マウス
- ・タブレット等

手指がよく触れる場所に ふき取り消毒を行いましょう



・ドアノブ

・照明のスイッチ等

手指がよく触れる場所に ふき取り消毒を行いましょう



- ・ 便器のフタ
- ・ トイレトペーパーラック
- ・ 水道の蛇口
- ・ ジェットタオル
- ・ 流水レバー・ボタン等

手指がよく触れる場所に ふき取り消毒を行いましょう

- ・ドアノブ（内外）



※画像はイメージです。

- ・座席シートなど

