




# 手洗い・うがい・マスク着用の習慣


# 新型コロナウイルスに備える


## 正しい手洗いの方法


- 

せっけんを泡立てて、手のひらどうしをよくこすり合わせる
- 

両手の甲をこすり洗いする
- 

指先、つめの間も念入りに
- 

指と指の間もこすり合わせるように洗う
- 

親指も付け根から指先まで念入りに
- 

手首も忘れずに洗いましょう
- ①～⑥で30秒以上が目安です。

**30 秒**  
以上

その後、流水で10秒以上流す
- 個人の清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす  
※共有のタオルや、ため洗いはやめましょう!

## 正しいマスクのつけ方

- チェック



外側と内側を確認し(針金が見えている方が外側)、マスクの真ん中(鼻があたる部分)に折り目をつける
- 


ゴムひもを耳にかけ、針金部分を鼻のカーブにあわせる
- 

しっかりとあごの下までプリーツを広げる

**装着完了!**



鼻とマスクの間にスキマがないか確認しましょう



不織布製マスクは使い捨てです。一回利用したら、マスクの外側を触らないようにはずし、可燃ごみ(燃やすごみ)に捨てましょう。

立体型マスク(不織布製)の場合は、マスクの上下の確認をし、顔とマスクの間にスキマがないように着用します。



## 新型コロナウイルスに関する問い合わせ

- ・静岡県西部保健所「帰国者・接触者相談センター」  
050-5371-0561 (平日8時30分から17時15分まで)  
050-5371-0562  
050-5371-0561 (土日祝日を含む上記以外の時間)
- ・静岡県庁への専門ダイヤル  
054-221-3296 054-221-8560  
(平日8時30分から17時まで)
- ・厚生労働省電話相談窓口  
0120-565653 (9時から21時まで: 土日祝日も実施)
- ・掛川市健康医療課  
23-8111 (平日8時30分から17時15分まで)

## うがいをしましょう!



※緑茶や水でこまめに