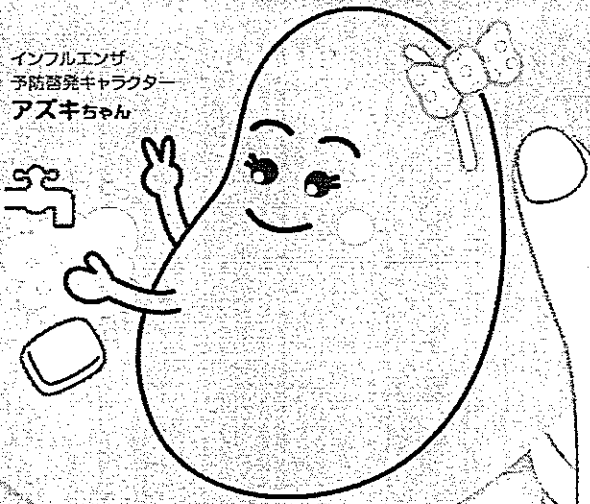


# インフルエンザ マメなマナーを!

インフルエンザ予防のために、  
手洗いと咳エチケットを。  
「かからない」、かかっても  
「うつさない」の姿勢が  
インフルエンザ予防には  
大切です。

## しっかり 手洗い

インフルエンザ  
予防啓発キャラクター  
アズキちゃん



よてい

## きちんと マスク

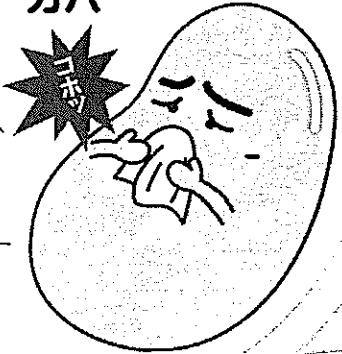
インフルエンザ  
予防啓発キャラクター  
マメソウくん



## マスクがなくても 口と鼻をティッシュで カバー

※マスクを持っていない  
場合は、ティッシュや腕の  
内側などで口や鼻を覆い、  
他の人から顔をそむけて  
1m以上離れましょう。

インフルエンザ  
予防啓発キャラクター  
マメソウくん



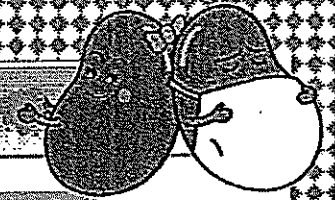
きんじやくするこ



ママに

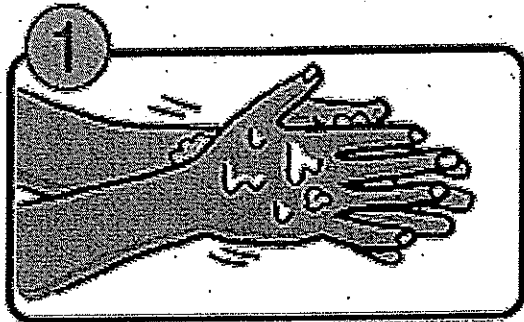
# 正しい手の洗い方

政府広報オンライン

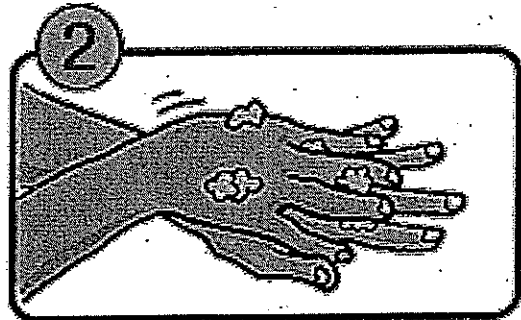


手洗いの前に

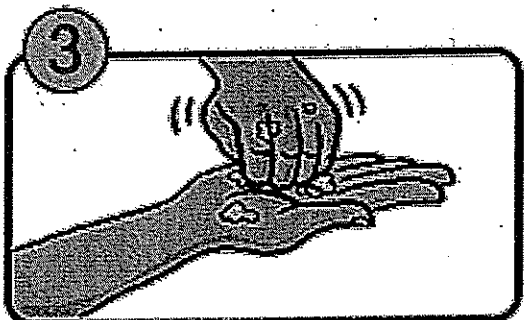
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



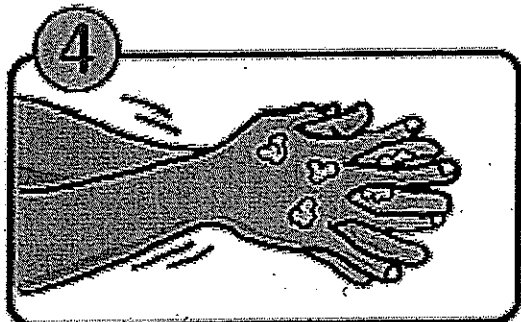
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



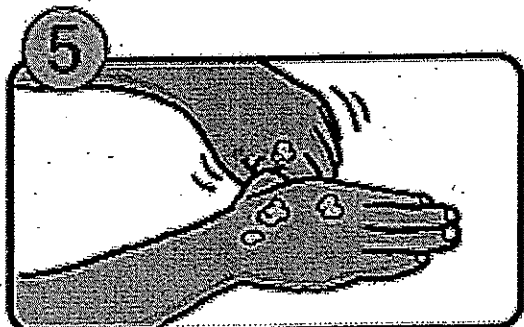
手の甲をのぼすようにこすります。



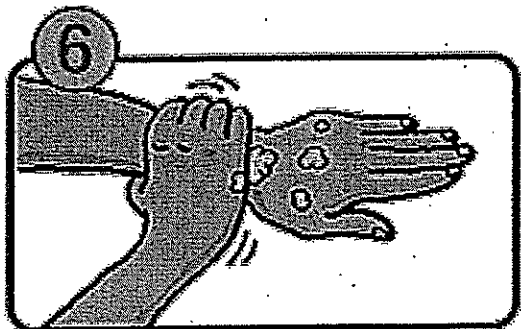
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ママに手洗い、ママにマスクでインフルエンザ予防！



さらに詳しい情報は… [インフル・厚生省](#)



感染症・特定疾患グループ 担当：島田  
011-204-5253 (25-506)