

新型^{しんがた}コロナウイルスやインフルエンザなど、
感染症^{かんせんしょう}の予防対策^{よぼうたいさく}の基本^{きほん}は2つです。まず、
食事^{しょくじ}をする前^{まえ}や外出^{がいしゅつ}した後の「手洗い」。そして
人^{ひと}が集まるところでの「せきエチケット」。
この2つをしっかりと守^{まも}りましょう。

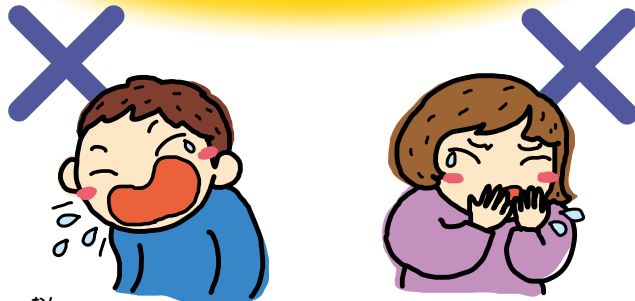
手洗いとせきエチケットで健康を守ろう！

ウイルスシャットアウト^{スーパー}S

ピカピカ
手洗い
はじめ！



守^{まも}りたいね！
せきエチケット



何もせず^{なん}にせきや
くしゃみをする

せきやくしゃみを
手^てでおさえてそのまま※
※早く手^てを洗^{あら}ってね。



手^てを水^{みず}でぬらす

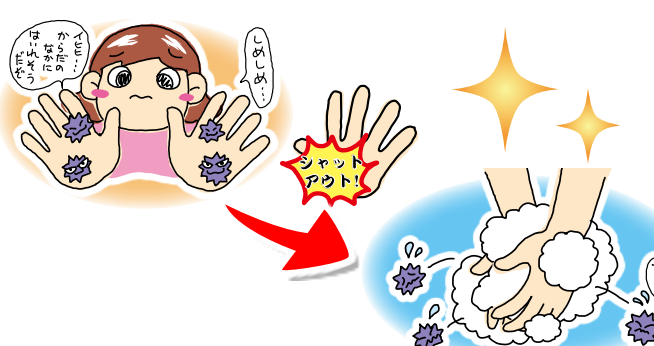
せっけん^てをつける

これらのことにも
気^きをつけて！

ウイルスをシャットアウトするためには

シャットアウト① ～せっけん手洗い～

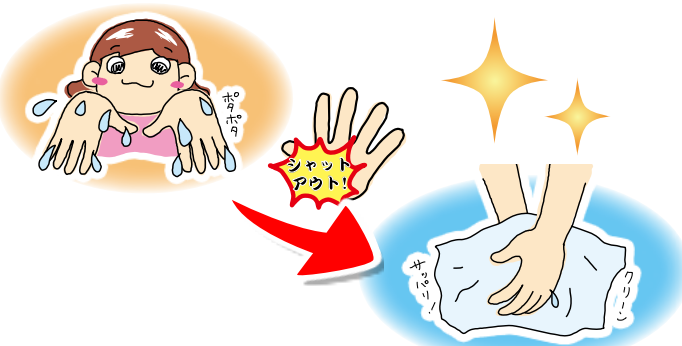
●「いただきます」の前^{まえ}や「ただいま」の後^{あと}は……



●せっけん手洗いでシャットアウト！

シャットアウト② ～清潔なハンカチ～

●洗^{あら}った後^{あと}のぬれた手^ては……



●清潔なハンカチでよくふきとってクリーン！

シャットアウト③ ～せきエチケット～

●せきやくしゃみが出^でそうになったら……



●せきエチケットでシャットアウト！



●日中^{にちゅう}は、定期的^{ていきてき}に換気^{かんき}をしましょう。
対角線^{たいかくせん}上に2つの窓^{まど}を同時に開^{ひら}けると
早く^{はや}く空気が入れ替^かわります。



●熱^{あつ}、鼻水^{はなみず}、せきなどがあるときは、
しっかり休^{やす}みましょう。