

手洗い



石けんなどを使用して水で丁寧に洗い流しましょう。
流水で手洗いできない時は、
アルコール消毒を使用しましょう。

手で顔を触らない



ウイルスは目や口や鼻から侵入します。
手で触ることで侵入の機会が増えてしまいますので、
顔を触らないようにしましょう。

距離をとろう



くしゃみ、咳などで鼻汁、唾液が周囲に広がりますので、
咳をしている人と1メートル以上距離を置きましょう。

咳エチケット



咳やくしゃみをする時は、
ティッシュ・ハンカチなどで口と鼻をおさえるか、
または上着の内側や袖で口と鼻をおさえましょう。