

# 正しいうがいとマスクの仕方

## 正しいうがいの仕方

★うがいには、のどや口の粘膜に付着した細菌やウイルスなどを洗い流すという、物理的な洗浄効果があります。帰宅時や通学・通勤後、食事前などに必ず手洗いしてから、うがいをはじめましょう。

- ① 口に水を含み、強くブクブクしながら洗い流す
- ② もう一度水を口を含み、上を向いてガラガラうがいをする
- ③ 10～15秒ほどで吐き出す
- ④ もう一度ガラガラうがいを行う



## 正しいマスクのつけ方



- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
- ② ゴムひもを耳にかける
- ③ 隙間がないよう鼻まで覆う

以下のサイトも参考にしてください。

厚生労働省 HP 正しい手洗い方法

<https://www.youtube.com/watch?v=VdyKX4eYba4&t=3s>

## 咳エチケット

★くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。他の人に移さないために、次のような咳エチケットを心掛けましょう。



- マスクを着用する (口・鼻を覆う)    ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う    袖で口・鼻を覆う

厚生労働省 HP 感染症情報

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00094.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html)

もっと日本を。もっと世界へ。