



# 防控感染症！请予以配合

包括新型冠状病毒在内的感染症的基本对策是“洗手”和“包括佩戴口罩的咳嗽礼仪”。

## ① 洗手

### 正确的洗手方法

洗手前

- 要把指甲剪短
- 取下手表和戒指



1 在流动水下，将双手充分淋湿后，涂上肥皂，充分揉搓手掌。



2 揉搓手掌时，手背要伸直。



3 要充分揉搓指尖和指甲之间。



4 清洗手指与手指之间。



5 握住大拇指与手掌旋转揉搓。



6 不要忘记清洗手腕。

用肥皂清洗完毕后，要用流水清洗干净，然后用清洁的毛巾或纸巾好好地擦干。

## ② 咳嗽礼仪

### 三个咳嗽礼仪

在电车、单位和学校等  
多人聚集的地方咳嗽时



什么都不做就咳嗽和打喷嚏

咳嗽和打喷嚏时用手去捂



佩戴口罩  
(遮住口和鼻子)

用纸巾或手绢遮住口和鼻子

用衣袖遮住口和鼻子

### 口罩的正确佩戴方法



1 要确实地遮住鼻子和口



2 将口罩两侧的耳带挂在耳上



3 要覆盖到鼻子，不可留下间隙

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚生劳动省

搜索



防控感染症！请予以配合

# ！洗手

包括新型冠状病毒在内的感染症的基本对策是“洗手”和“包括佩戴口罩的咳嗽礼仪”。

接触门的手把或电车的吊环等物体时，自己的手可能会沾上病毒。

从外面回到家里时以及做饭前后和吃饭前等，要好好地洗手。

## 洗手

## 正确的洗手方法

洗手前

- 要把指甲剪短
- 取下手表和戒指

1



在流动水下，将双手充分淋湿后，涂上肥皂，充分揉搓手掌。

2



揉搓手掌时，手背要伸直。

3



要充分揉搓指尖和指甲之间。

4



清洗手指与手指之间。

5



握住大拇指与手掌旋转揉搓。

6



不要忘记清洗手腕。

用肥皂清洗完毕后，要用流水清洗干净，然后用清洁的毛巾或纸巾好好地擦干。

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生劳动省

搜索





防控感染症！请予以配合

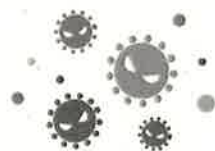
# 咳嗽礼仪

包括新型冠状病毒在内的感染症的基本对策是“洗手”和“包括佩戴口罩的咳嗽礼仪”。

## 为了不让他人感染

打喷嚏或咳嗽时，飞沫可能含有病毒。因此咳嗽时要注意下述各点。

- 佩戴口罩。
- 要用纸巾等遮住鼻子和口。
- 突然要咳嗽或打喷嚏时，要用衣袖或上衣的内侧遮住鼻子和口。
- 尽量远离人群。



### 咳嗽礼仪

### 三个咳嗽礼仪

在电车、单位和学校等  
多人聚集的地方咳嗽时



什么都不做就咳嗽和打喷嚏

咳嗽和打喷嚏时用手去捂



佩戴口罩  
(遮住口和鼻子)

用纸巾或手绢遮住口和鼻子

用衣袖遮住口和鼻子

### 口罩的正确佩戴方法



1 要确实地遮住鼻子和口

2 将口罩两侧的耳带挂在耳上

3 要覆盖到鼻子，不可留下间隙

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚生劳动省

搜索

