

# 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 口に水に含み、強くブクブクしながら洗い流す
- ② もう一度水を口に含み、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



以下のサイトも参考にしてください。出典：政府インターネットテレビ

<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。



厚生労働省: <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000634132.pdf>

もっと日本を。もっと世界へ。