

# 感染症に気をつけましょう(うがい・マスク編)

避難所では、限られた空間で多くの方が過ごします。  
そのため、感染症にかかるとたくさんの方に広がる可能性があります。  
感染症の流行を防ぐため、感染予防にご協力をお願いします。

## うがい



口の中のをよごれをとるために、フクフクうがいをします。

- ① いったん水を吐きだします。
- ② もう一度、口に水をふくみ、顔を上に向けて、のどの奥までしっかりとガラガラうがいをします(3回以上)

## 咳エチケット



マスクをつける



ティッシュで受け、ゴミ箱へ



腕で口をおおう

咳・くしゃみをする時は、まわりの人から顔をそむける

## マスク



つける時

鼻・口・あごを覆う  
鼻部分を鼻筋にフィットさせる



はずす時

マスクの表面には触れないように  
注意してゴムひもを持ち、はずし  
ふた付きゴミ箱へ捨てる