

ウイルスは小さくて  
目では見えません

# 新型コロナウイルスに かからないようにするために

感染したり、誰かにうつしてしまったりしないように、注意すること

## 1 せっけんで しっかり手を洗う

家に帰ったときやごはんを食べる前には、  
せっけんで手を洗いましょう。  
指の間、指の先、親指、手首なども  
しっかり洗いましょう。



## 2 手を消毒する

せっけんで手を洗えないときは、  
アルコールなどの消毒液で消毒しましょう。  
消毒液を手にかけて、手のひら、指、  
指の間、親指、手首をしっかりとこすります。



## 3 手で顔をさわらない

手にはウイルスが付いているかも  
しれません。  
口や鼻、目はさわらない  
ようにしましょう。



## 4 せきやくしゃみをするときは、 ハンカチを使う

せきやくしゃみが出るときは、ハンカチや  
タオルで鼻と口をおおきましょう。  
マスクがあれば、マスクをしましょう。



## 5 ドアノブや手すりなどを 消毒する

ウイルスは、金属やプラスチックの  
表面に長く残ります。  
ドアノブや手すり、テーブル、携帯電話など、  
手でよくさわるところは  
アルコールなどで消毒しましょう。



## 6 人が集まる場所には 行かない

ウイルスは、人から人にうつります。  
人が集まる場所には  
行かないようにしましょう。



## 7 話をするときは 2メートルほど離れる

他の人と話すときは、2メートルほど  
離れましょう。2メートルは、  
大人が両腕を広げたくらいの長さです。  
必要なことは、電話やメールで  
伝えるとよいです。



## 8 遊びに行くのは 少しがまん

旅行やおでかけなどは少しのあいだ  
がまんしましょう（新型コロナウイルスが  
おさまったら、思いっきり遊びましょう!）。



## 9 具合が悪と思ったら 家から出ない

熱があったり、咳やくしゃみが出たり、  
息苦しかったり、いつもより体調が  
よくないと思ったら、家から  
出ないようにしましょう。

