

皆さんを病気にする菌を広げないようにしましょう！

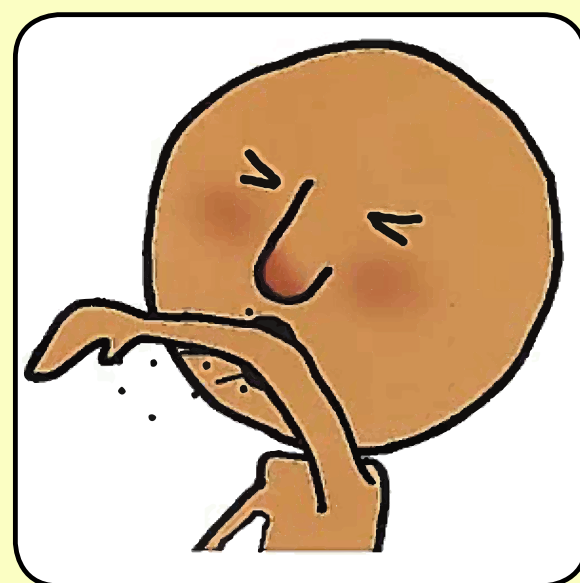
# 咳をするときは 覆いましょう



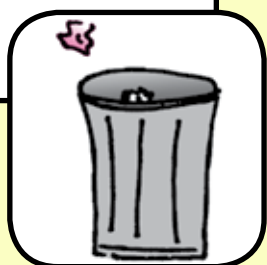
咳やくしゃみをするときは  
口や鼻を覆いましょう。

もしくは

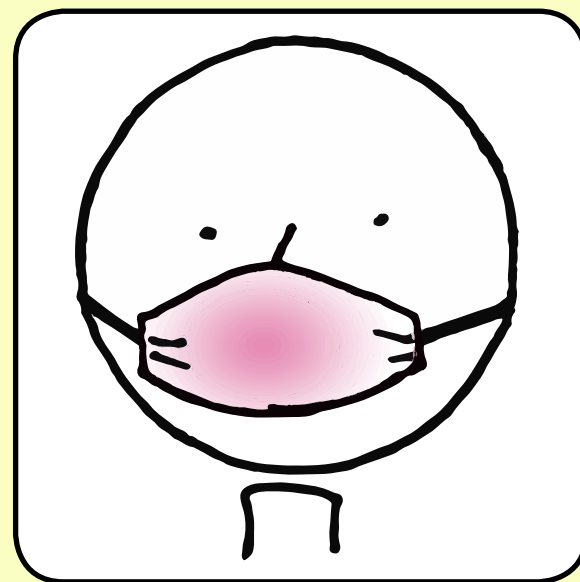
咳やくしゃみをするときは  
手ではなく、袖の内側で覆  
いましょう。



使用済みのティッ  
シュはゴミ箱に捨  
てましょう。



医療従事者から公の場  
ではフェイスマスクを着用  
するよう求められるかも  
しれません。マスクを着  
用している人々は、菌を  
広げないように着用して  
いるので心配しないでく  
ださい。



咳やくしゃみをした後は、

## 手を洗いましょう



石けんと水で  
手を洗いま  
しょう。

もしくは

アルコール系消  
毒剤で消毒しま  
しょう。

