

新型^{しんがた}コロナウイルスを含む^{ふく}感染症^{かんせんしょうたいさく}対策^{きほん}の基本^{きほん}は、

てあら
手洗い

や

マスク^{ちやくよう}の着用^{ふく}を含む^{せき}咳^{せき}エチケット^{せき}です。

てあら
手洗い / Washing hands / 洗手

つめ みじか き
*爪は短く切っておきましょう / Keep your fingernails short. / 要把指甲剪短
とけい ゆびわ はず
*時計や指輪は外しておきましょう / Remove wristwatches and ring. / 取下手表和戒指



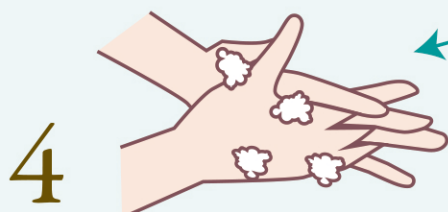
1
リゆうすい て あと せつ
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、
手のひらをよくこすります。
After thoroughly wetting your hands with
running water, apply soap and rub the palms well.
在流动水下，将双手充分淋湿后，
涂上肥皂，充分揉搓手掌。



2
て こう
手の甲をのぼすようにこすります。
Rub the back of your hands up and down.
揉搓手掌时，手背要伸直。



3
ゆびさき つめ あいだ ねんい
指先・爪の間を念入りにこすります。
Thoroughly rub the fingertips and nails.
要充分揉搓指尖和指甲之间。



4
ゆび あいだ たら
指の間を洗います。
Wash between your fingers.
清洗手指与手指之间。



5
おやゆび て たら
親指と手のひらをねじり洗いします。
Twist and wash your thumbs with
the palms of your hands.
握住大拇指与手掌旋转揉搓。



6
てくび わす たら
手首も忘れずに洗います。
Don't forget to clean your wrists.
不要忘记清洗手腕。

※首相官邸HPより作成

せつ たら お じゆうぶん みず なが せいけつ
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパーでよく拭き取って乾かします。

After cleaning with soap thoroughly rinse with water and wipe dry with a clean towel or paper towel.

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。