正しく実践　風邪予防

正しく手を洗いましょう

手洗い前のチェックポイント

・爪は短く切っていますか？
・時計や指輪をはずしていますか？

イソジンウォッシュ使用の目的は
ウイルスやバイ菌の殺菌・消毒です。

汚れが残りやすいところ

・指先や爪の間　・指の間
・親指のまわり　・手首
・手のしわ

10 ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取り、十分に乾燥させましょう。
共有タオルは使用しないようにしましょう！！

水野産業株式会社 http://www.mizunosangyo.co.jp/

効果的なうがいの方法

1度目

食べかすなどを取るために口に含んで
比較的強くうがいする。

2度目

上を向いて、のどの奥までうがい液が
届くように15秒間程度うがいする。

3度目

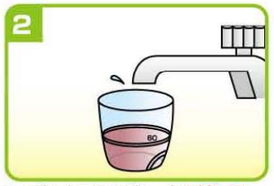
2度目と同じうがいする。

イソジンうがい薬のうすめ方

1

上部に付いているコップを傾け、底に
斜めに刻んである目盛りに合わせて
イソジンうがい薬を入れます。

2



コップを水平にもどし、上に刻んで
ある水平の線まで入れて薄めます。

3

これを上の方法で3回に分け使用し、
1日数回うがいしてください。

水野産業株式会社 http://www.mizunosangyo.co.jp/

マスクを着用する

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、
ごみ箱に捨てましょう。
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たり
していると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で
着用しましょう。

<正しいマスクの着用>

口と鼻を覆う

周囲にかからないよう顔を
そらせ、ティッシュなどで
口と鼻を覆う

すぐに捨てる

口と鼻を覆ったティッシュは、
すぐにごみ箱に捨てましょう。

周囲の人からなるべく離れる

くしゃみや咳の飛沫は、1～2
メートル飛ぶと言われています。

こまめに手洗い

くしゃみや咳などを押さえた
手から、ドアノブなど周囲の
ものにウイルスを付着させた
りしないために、インフルエ
ンザに感染した人もこまめな
手洗いを心がけましょう。