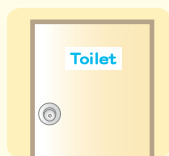


# 手洗いは 食中毒・感染症予防の基本です

東京防災公式キャラクター  
「防サイくん」



## こんなときは手洗いを忘れずに！



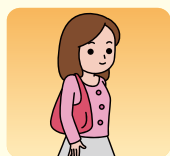
トイレ後



食事前



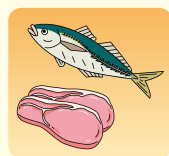
不衛生なものに  
触れた後



外出後



調理前



生ものに  
触れた後



盛り付け前

## 手洗いの手順



1 流水で手を洗い、石けんをつける。



手のひら



手の甲



指先・爪の間



指の間



親指 (手のひらで包んでねじり洗い)



手首

8 流水ですすぎ、ペーパータオルや清潔なタオルで水気を拭き取る。  
(水分が残っていると消毒効果が減少)

9 十分な量の手指消毒剤を手のひらにとり、手洗いの手順で手指全体によくすり込んで、自然乾燥させる。



### 手洗いのポイント

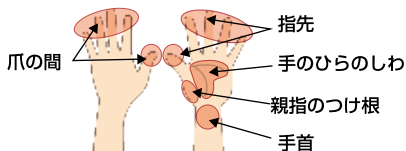
長い爪  
×



指輪・  
腕時計  
は外す



### 汚れが残りやすいところ



### 手拭き用タオル

共用  
×



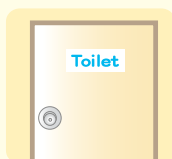
# 手指消毒は 食中毒・感染症予防の 基本です



東京防災公式キャラクター  
『防サイくん』

水が使えなくても

こんなときは手指消毒を忘れずに！



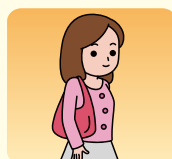
トイレ後



食事前



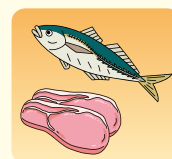
不衛生なものに  
触れた後



外出後



調理前



生ものに  
触れた後



盛り付け前

水が使えない場合の

## 手指消毒の手順

- 1 おしぼりやウェットティッシュ  
等で、汚れをよく落とす。



- 2 十分な量の手指消毒剤  
を手のひらにとり、次  
の順で手指全体によく  
すり込む。



手のひら



手の甲



指先・爪の間



指の間



親指



手首

- 9 自然乾燥させる。

# Washing your hands



The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'



## Is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

洗手是預防食物中毒、感染病的基础。／洗手是預防食物中毒、感染症的基本／손 씻기는 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다

### Don't forget to wash your hands!

以下时候勿忘洗手! / 這種時候・別忘記洗手! / 이럴 때는 꼭 손을 씻으세요!



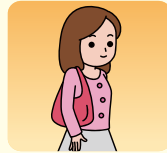
After using the toilet  
如廁后 / 如廁後 / 화장실을 다녀온 후



Before meals  
吃飯前 / 用餐前 / 식사하기 전



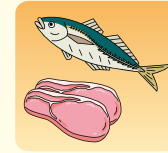
After touching unsanitary things  
接觸不衛生的物品后 / 接觸不衛生的物品後 / 비위생적인 것을 만진 후



After going out  
外出后 / 外出後 / 외출에서 다녀온 후



Before cooking  
烹任前 / 烹調前 / 조리하기 전



After touching raw food  
接觸未煮熟的食物后 / 接觸生鮮食品後 / 날것을 만진 후



Before serving  
裝盛前 / 盛裝前 / 음식을 담기 전

### Steps for washing your hands

洗手的步驟 / 洗手的步驟 / 손 씻는 순서



1 Wash your hands with running water and apply soap.  
用流水洗手，并抹上肥皂。 / 以流水冲手，抹肥皂。 / 흐르는 물로 손을 적신 후 비누를 칠한다.



Palm of hands  
手心 / 手掌 / 손바닥



Back of hands  
手背 / 手背 / 손등



Finger tips and between fingernails  
指尖、指甲间 / 指尖、指甲縫 / 손끝 및 손톱 사이



Between fingers  
指縫 / 手指縫 / 손가락 사이



Thumbs (cover with palm and twist)  
拇指 (用手掌包住搓洗) / 拇指 (以手掌包裹扭轉搓洗) / 엄지손가락(손바닥으로 감싸 돌리면서 씻기)



Wrists  
手腕 / 手腕 / 손목

8 Rinse with running water and wipe off moisture with paper towel or clean towel. (Disinfecting is less effective when moisture remains)  
用流水冲，再用纸巾或清洁毛巾将水擦干。(如果没有擦干，消毒效果会降低) / 以流水冲洗，用纸巾或乾淨的毛巾擦乾。(若水分殘留，消毒效果會降低) / 흐르는 물로 헹구고 핸드 타월이나 깨끗한 수건으로 물기를 닦는다.(수분이 남아 있으면 소독 효과가 감소)

9 Pour enough hand sanitizer onto a palm, rub it thoroughly over the entire hands and fingers in the same order as washing hands, and let them dry naturally.  
取足够量的手指消毒剂到手心，按洗手步骤仔细擦到所有手指，再让手指自然干燥。 / 將充分量的手指消毒劑倒在手掌，依洗手的步驟仔細擦在所有手指，使其自然乾燥。 / 충분한 양의 손 소독제를 손바닥에 덜어 손 씻는 순서대로 손 전체에 잘 바른 후 자연 건조시킨다.



#### Things to note when washing your hands

洗手要点 / 洗手的重点 / 손 씻기 포인트

Long nails  
长指甲 / 長指甲 / 긴 손톱

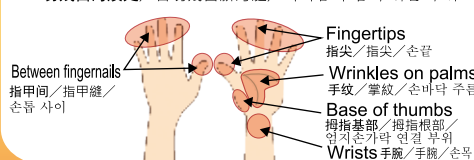


Take off rings and watches  
拿下戒指、手表 / 卸下戒指、手錶 / 반지와 손목시계는 빼기



#### Where dirt is likely to remain

易残留汚染处 / 容易残留脏污处 / 더러움이 남기 쉬운 부위



#### Hand-wiping towels

擦手毛巾 / 擦手用毛巾 / 핸드 타월



# Disinfecting your hands

## is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

手指消毒是預防食物中毒、感染病的基础。／手指消毒是預防食物中毒、感染症的基本／  
손 소독은 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다



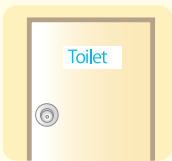
The Disaster Preparedness  
Tokyo character  
'Bousai-kun'

Even if water is not available

即使无法用水／即使無法用水／물을 사용할 수 없어도

### Don't forget to disinfect your hands!

以下时候勿忘手指消毒!／這種時候·別忘記手指消毒!／  
이럴 때는 꼭 손을 소독하세요!



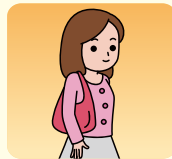
After using the toilet  
如廁後／如廁後／  
화장실을 다녀온 후



Before meals  
吃飯前／用餐前／  
식사하기 전



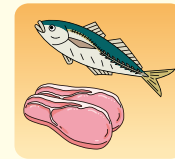
After touching  
unsanitary things  
接觸不衛生的物品後／  
接觸不衛生的物品後／  
비위생적인 것을 만진 후



After going out  
外出後／外出後／  
외출에서 다녀온 후



Before cooking  
烹飪前／烹調前／  
조리하기 전



After touching raw food  
接觸未煮熟的食物後／  
接觸生鮮食品後／  
날것을 만진 후



Before serving  
裝盛前／盛裝前／  
음식을 담기 전

### When water is not available

无法用水时／無法用水的情況下／물을 사용할 수 없을 때

### Steps for disinfecting your hands

手指消毒的步驟／手指消毒的步驟／손 소독 순서

- 1 Thoroughly remove any dirt using towels and hand wipes etc.

用湿毛巾或湿巾等将污渍擦干净。／  
以濕毛巾或濕紙巾等·仔細去除髒污。／  
물수건이나 물티슈로 손의 더러움을 잘 닦는다.



- 2 Pour enough hand sanitizer onto a palm, rub it thoroughly over the entire surface of the hands and fingers in the following order.

取足够量的手指消毒劑到手心，按洗手步驟仔細擦到所有手指。／  
將充分量的手指消毒劑倒在手掌，依下列步驟仔細擦在所有手指。／  
충분한 양의 손 소독제를 손바닥에 덜어 다음의 순서대로 손 전체에 잘 바른다.



Palm of hands  
手心／手掌／손바닥



Back of hands  
手背／手背／손등



Finger tips and between fingernails  
指尖、指甲間／指尖、指甲縫／손끝 및 손톱 사이



Between fingers  
指縫／手指縫／손가락 사이



Thumbs  
拇指／拇指／엄지손가락



Wrists  
手腕／手腕／손목

- 9 Let them dry naturally.

让手指自然干燥。／使其自然乾燥。／자연 건조시킨다.

トイレがきれいだと ちょっとうれしい ♪

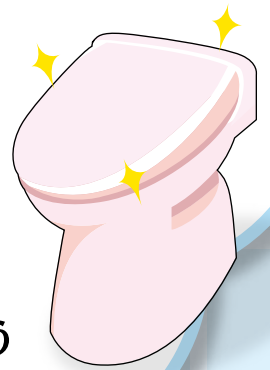
ちょっとうれしいを



次の人にも



次の人のために、トイレはきれいに使いましょう



東京防災公式キャラクター  
「防サイくん」

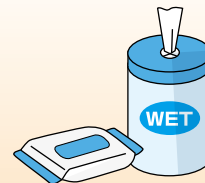


こんなときは管理責任者にご連絡ください。

- ・トイレが汚物で汚れている。
- ・トイレットペーパーなどの備品がない（なくなりそう）。
- ・トイレの使い方がわからない。

使用後は手洗いを忘れずに！

水が使えない場合  
ウェットティッシュと手指消毒剤で  
手指を清潔に！



体調不良（下痢、腹痛、吐き気など）の方は、  
医師や医療スタッフ、健康相談スタッフにお知  
らせください。



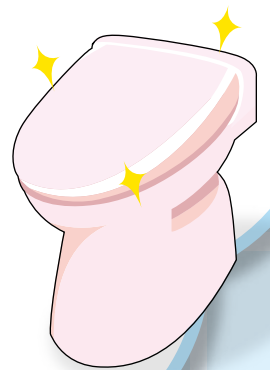
屋内のトイレの場合  
専用の履物に履き替えてください。



It feels good when toilets are clean  
 洗手间干净, 心情舒畅 / 廁所乾淨, 令人開心 / 화장실이 깨끗하면 기분이 좋아요

## Passing on the good feeling to the next person

让下一位使用者也感到心情舒畅  
 保持乾淨, 體貼下一位使用者  
 기분 좋음을 다음 사람에게도



Please leave the toilet in a clean condition for the next person

为了下一位使用者, 请保持干净 / 为了下一位使用者, 要乾淨使用廁所。  
 다음 사람을 위해 화장실을 깨끗히 사용하세요

The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'



### Please contact the administrative supervisor in the following cases.

出现以下情况时, 请通知管理负责人。 / 這種時候, 請告知管理負責人。  
 이럴 때는 관리 책임자에게 연락하세요.

- Toilet is filthy.  
 洗手间被脏物弄脏。 / 廁所因穢物而髒污。  
 화장실이 오물로 더러울 때
- Supplies such as toilet paper have run out (or are about to).  
 没有厕纸等备品 (快要用完)。 / 衛生紙等備品沒了 (快沒了)。  
 화장지 등 비품이 없을 때 (곧 없어질 것 같을 때)
- Having difficulties with how to use the toilet.  
 不知道洗手间的使用方法。 / 不知道廁所的使用方法。  
 화장실을 어떻게 사용해야 하는지 모를 때

### Do not forget to wash your hands after use!

使用后不要忘记洗手! / 使用後, 別忘記洗手! / 사용 후에는 꼭 손을 씻으세요!

#### When water cannot be used

无法用水时 / 無法用水的情況下 / 물을 사용할 수 없을 때

#### Clean hands with hand wipes and hand sanitizers!

用湿巾和手指消毒剂清洁手指! / 以濕紙巾和手指消毒劑, 讓手指變乾淨!

물티슈와 손 소독제로 손을 깨끗이!



### If you feel sick (diarrhea, stomachache, nausea, etc.), please contact a doctor, medical staff, or health counseling staff.

身体不适 (腹泻、腹痛、恶心等) 的人员请告知医生或医疗工作人员, 健康咨询人员。

身體不適 (腹瀉、腹痛、噁心等) 者, 請告知醫師、醫療人員或健康諮詢人員。

컨디션이 좋지 않을 때 (설사, 복통, 구토 등)는 의사나 의료진, 건강 상담 직원에게 말씀하세요.



### For indoor toilets

室内洗手间时 / 室內廁所的情況下 / 실내 화장실인 경우

### Please change into the designated slippers.

请换成专用鞋 / 請換穿專用的鞋子 / 전용 슬리퍼로 갈아 신으세요.





東京防災公式キャラクター  
「防サイくん」

# いつも以上の注意で、 食中毒を予防しましょう



## 調理する人のチェックポイント

CHECK POINT

こまめに手洗い・  
手指消毒



トイレ後



調理前



生ものに  
触れた後



盛り付け前

体調不良のときは  
調理しない



手に傷があるときは、  
使い捨て手袋を着用

身だしなみは清潔に



長い爪・  
ネイル  
×

指輪・  
腕時計  
は外す



## 調理するときのチェックポイント

CHECK POINT

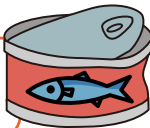
原材料を確認



消費期限  
注意



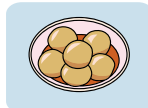
容器の破損



中心部まで  
しっかり加熱



焼くもの



煮るもの



汁物

加熱後の食品を汚染しない



材料は調理前に  
カット



素手で盛り付け  
しない



調理後はラップ  
などで覆う

おにぎりを  
握るときは…

使い捨て手袋で

ラップで



## 調理のあとのチェックポイント

CHECK POINT

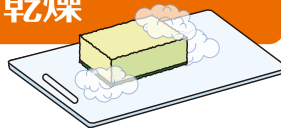
調理後はすぐ提供

2時間以内に喫食できるように提供

調理後の  
常温放置  
×



調理器具は使用後に  
洗浄・乾燥



水が使えない場合

汚れを拭きとり、アルコール消毒



提供時に声掛け

できるだけ早めに食べましょう

食物アレルギーで食べられないものは  
ありませんか？

※原材料の情報提供は正確に



The Disaster Preparedness  
Tokyo character  
'Bousai-kun'

# Prevent food poisoning by taking extra caution

要比平时更加注意，预防食物中毒 / 要比平常更注意，预防食物中毒

평소 이상의 주의를 기울여 식중독을 예방하세요



## Check list for those who are cooking

烹调者的检查点 / 烹调者的检查重点  
조리인의 체크 포인트

CHECK POINT

### Wash and disinfect your hands frequently

勤于洗手、手指消毒 / 勤于洗手、手指消毒  
자주 손을 씻고 소독할 것





After using the toilet  
如厕后 / 如厕后  
화장실을 다녀온 후



Before cooking  
烹饪前 / 烹饪前  
조리하기 전



After touching raw food  
接触未煮熟的食物后  
接觸生鮮食品後  
날것을 만진 후



Before serving  
装盛前 / 装盛前  
음식을 담기 전

### Do not cook if you feel sick

身体不适时不要烹饪 / 身體不適時，不要烹調  
컨디션이 좋지 않을 때는  
조리하지 말 것





### Use disposable gloves when you have wounds on your hands

手上有伤时，戴一次性手套  
手有傷口時，戴上拋棄式手套  
손에 상처가 있을 때는 일회용 장갑을 착용 않을 때는 조리하지 말 것

### Maintain clean grooming

仪容整洁 / 儀容整潔 / 청결한 복장을 할 것



Long nails and nail polishes  
长指甲、涂指甲油  
長指甲、美甲 / 긴 손톱, 네일케어



Take off rings and watches  
取下戒指、手表  
卸下戒指、手錶  
반지와 손목시계는 빼기



## Check list for when cooking

烹饪时的检查点 / 烹調時的檢查重點  
조리 시의 체크 포인트

CHECK POINT

### Check ingredients

确认原材料 / 確認原料 / 원재료를 확인



Note expiration dates  
注意保存期限  
注意保存期限  
소비 기한 주의





Broken packages  
容器破损 / 容器破損  
용기의 파손

### Heat thoroughly to the core

充分加热至中心部 / 確實完全加熱  
안까지 확실히 가열



Baked / broiled dish  
烤菜 / 炒菜 / 구이



Simmered dish  
煮菜 / 燉菜 / 조림



Soup dish  
汤菜 / 湯品 / 국

### Do not contaminate food after heating

不要污染加热后的食品。 / 不要污染加熱後的食品  
가열 후의 식품 오염에 주의



Cut ingredients before cooking  
材料要在烹饪前切好  
材料在烹調前切好  
재료는 조리 전에 자르기



Do not serve with bare hands  
不要直接用手装盛  
不直接用手裝盛  
맨손으로 음식을 담지 않기



Cover with plastic wrap etc. after cooking  
烹饪后用保鲜膜等盖好  
烹調後以保鮮膜等包覆  
조리 후에는 랩 등을 의무기



When holding rice balls ...  
做飯团時……  
捏飯糰時……  
주먹밥을 만들 때는…



Use disposable gloves  
用一次性手套 / 戴上拋棄式手套  
일회용 장갑 사용



Use plastic wraps  
用保鮮膜 / 包覆保鮮膜 / 랩 사용

## Check list for after cooking

烹饪后的检查点 / 烹調後的檢查重點  
조리 후의 체크 포인트

CHECK POINT

### Serve immediately after cooking

烹饪后立即提供 / 烹調後馬上提供 / 조리 후에는 바로 제공

Provide meals so they are consumed within two hours  
提供时要保证在 2 小时内可以吃 / 提供能夠在 2 小時內食用的餐點  
2시간 이내에 먹을 수 있도록 제공



Leaving in room temperature after cooking  
烹饪后常溫放置  
烹調後置放在常溫下  
조리 후 실온 방치

### Wash and dry cooking utensils after use

烹饪器具在使用后清洗、干燥 / 烹調器具於使用後洗淨、乾燥  
조리 기구는 사용 후에 세정 및 건조





When water cannot be used  
无法用水时 / 無法用水的情況下  
물을 사용할 수 없을 때  
Wipe off dirt and disinfect with alcohol  
擦去污漬，酒精消毒 / 擦掉髒污，用酒精消毒 / 오염을 닦아내고 알코올 소독

### Verbally confirm when serving

提供时大声招呼 / 提供時大聲招呼 / 제공할 때는 한 마디와 함께

Please eat as soon as you can  
尽早食用。 / 要盡早食用 / 되도록 빨리 드세요

Do you have any food allergies?  
是否有因食物過敏而不能吃的食物?  
有沒有會食物過敏而不能吃的東西呢?  
식품 알레르기로 먹지 못하는 음식은 없으세요?

\*provide accurate information about ingredients  
※正確提供原材料信息 / ※正確提供原料的資訊  
※원재료 정보는 정확하게 제공