

「感染症予防(手洗いと咳エチケット)」について

コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を予防するには手洗いと咳エチケットが重要です。

目に見える汚れがないのに手を洗うのはなぜ？(手洗い)

日常生活の中では気づかないうちに、菌やウイルスが手についている可能性があります。菌やウイルスは目には見えていません。手についた菌やウイルスが、口や目などから、からだの中に入り、自分自身が感染症にかかってしまわないようにするために、こまめに手洗いする必要があります。

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

- ① 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る
- ② 手の甲をのばすようにこする
- ③ 指先・爪の裏を念入りにこする
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います
- ⑥ 手首も忘れずに洗う
- ⑦ 十分に水で流す
- ⑧ 清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす

咳が出ているときにマスクをするのはなぜ？(咳エチケット)

咳やくしゃみをしたときに飛び散る飛沫には、ウイルスや菌が含まれている可能性があります。

周囲にいる人たちが、そのウイルスや菌を吸い込まないようにするために、咳エチケットが必要です。

飛沫感染

5 μ m以上の飛沫

1m

3つの咳エチケット

- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

マスクがない時

とっさの時

正しいマスクの着用

隙間がないよう鼻と口の両方を確実に覆う