

「感染症予防(手洗いと咳エチケット)」について



新型コロナウイルス感染症を含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「咳エチケット」です。

「咳エチケット」とは…

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳・エチケット」はこれらの感染症を他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ・袖を使って、口や鼻をおさえることです。手にウイルスや菌をつけないため、手でおおうのは避けましょう。特に公共の乗り物や職場・学校・テイサービスなど人が集まるところで実践することが重要です。



咳・くしゃみの飛沫や鼻汁に、ウイルスや菌が大量に含まれています。咳やくしゃみでウイルスや菌が2~3メートル位飛び、そのウイルスや菌を周囲の人が吸い込むと、感染、発症します。

使用したティッシュはすぐに蓋つきのごみ箱に捨て、マスクが汚れたときは交換しましょう。そして、飛沫や鼻汁がついた手は手洗いやアルコール消毒をしましょう。

手洗いは感染予防の基本です。トイレの後・食事の前・帰宅後など必ず手洗いをしましょう。また、手荒れがあるときちゃんと汚れを落とすことができません。ハンドクリームなどで保湿を心がけてください。