

「感染症予防(手洗いと咳エチケット)」について

インフルエンザやコロナ感染症が流行しています。更に、気温変動で体調管理が難しく風邪もひきやすくなっています。手洗い・咳エチケットを実践し感染予防に心掛けましょう。

〈手洗いについて〉

感染予防の基本は手洗いです。日頃から、正しい手洗いを身に着け、手に付着しているたくさんの病原体(ウイルス・細菌)を洗い流しましょう。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。

★効果的な手洗いのポイント

- ① 爪は短く切っておく
- ② 時計や指輪は外しておく
- ③ 石鹸で20秒以上かける
- ④ 洗い残しの多い、手の甲・指先・指の間は念入りに洗う
- ⑤ 洗い終わったら、水気をしっかりふきとる



〈咳エチケットについて〉

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。正しい咳エチケットを守って、感染予防を実践しましょう。

- ① **マスクを着用する。**鼻から顎までマスクを覆い、隙間がないようにつけましょう。
- ② **マスク着用がない場合は**
 - 1) **ティッシュ・ハンカチで口や鼻を覆いましょう**
 - 2) **とっさの時は、上着や袖で鼻や口を覆いましょう。**
咳やくしゃみをする時、しぶきが2mほど飛びます。他人に罹らないようにしましょう。
 - 3) **覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。**
 - 4) **咳やくしゃみを抑えた手は洗いましょう。**そのままにすると、触れたものを介して他の人に病原体をうつす可能性があります。

