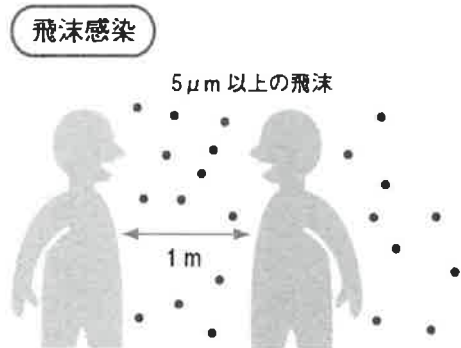


## 「手洗いと咳エチケット」について

### 正しい咳エチケット

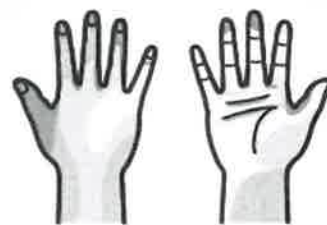
インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、気を付ける方法です。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

1. マスクを着用する。
2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。
3. 上着の内側や袖で覆う。



### 正しい手洗い方法

指先や指の間、手首にも見えないバイ菌・ウイルスがいます。手洗いするときを思い浮かべてみましょう。手の平は一生懸命洗う人が多いかもしれませんが、指先、親指、指の間、手首などは不十分になりやすいです。



最も不十分になりやすい部位  
 不十分になることが多い部位  
 不十分になることか少ない部位

参考：Taylor L. Nursing Times 14:34(1978)

### 正しい手の洗い方

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ります。

②



手の甲をのぼすようにこすります。

③



指先・爪の間を念入りにこすります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗います。

⑥



手首も忘れずに洗います。