

にこにこ通信

11 月号



正しい手洗いについて

インフルエンザ等の感染症は、飛沫感染のほかに、手指を介して接触感染しますので、**流水と石鹸による手洗いは、感染を防ぐ上で非常に重要です。**

■手洗いのタイミング

- ・帰宅したとき
- ・外にあるものに触ったとき
- ・咳やくしゃみを手で押さえたり鼻をかんだりしたとき
- ・看病や介護をしたとき
- ・食事の前後
- ・食品を取り扱うとき
- ・トイレのあと



マスク使用について

マスクを着用することにより、机・ドアノブ・スイッチなどに付着したウイルスが手を介して口や鼻に直接触れることを防ぐことから、接触感染を減らすことが期待されます。しかし**不織布製マスクを着用しても飛沫を完全に吸い込まないようにすることは出来ません。**

●咳や発熱等の症状のある人に近寄らない
(2メートル以内に近づかない)

●流行時には人混みの多い場所に行かない

●手指を清潔に保つ

このような**感染予防策を優先して実施すること**が推奨されます。



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に ・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

- 流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でかさえる



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索

