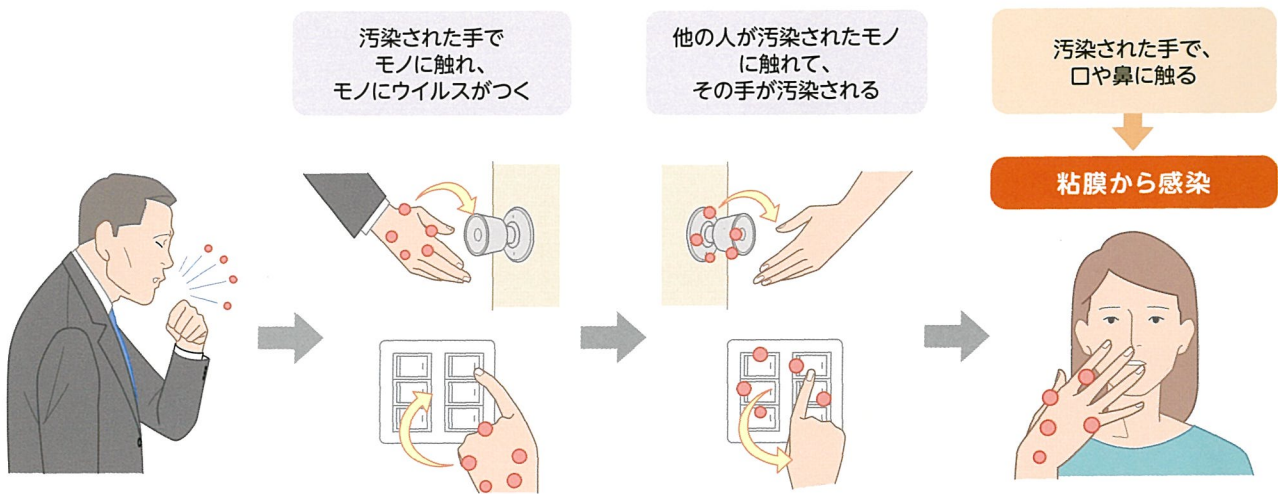


ウイルスによる**接触感染**を防ぐために

接触感染は、感染者が咳やくしゃみを手で押さえた後、モノに触れることでウイルスがそのモノにつきます。他の人がそのモノに触れてウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染します。

厚生労働省 (<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000599643.pdf>) より引用改変



小まめな手洗いを心がけましょう

小まめな手洗いで接触感染を予防しましょう。

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



流水でよく手を濡らした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲を伸ば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。

せっけんで洗い終わったら、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。

厚生労働省 インフルエンザ対策 啓発ツール「手洗いポスター」より引用改変 (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.html>)

ウイルスによる飛沫感染を防ぐために

十分な距離を取りましょう



飛沫感染は、感染者の飛沫(咳、くしゃみなど)と一緒にウイルスが放出され、それを吸い込むことで感染します。人と十分な距離を取っていれば感染する可能性は低くなります。

首相官邸(<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000062975.pdf>)を基に作成

咳エチケットを心がけましょう

マスクの着用でウイルスの飛散は少なくなります。他の人に感染させないように、咳エチケットを心がけましょう。



1 咳やくしゃみのしぶきは約2m飛ぶ



2 マスクの着用でウイルスの飛散は少なくなる

厚生労働省、「マスク着用の重要性」動画(https://www.youtube.com/watch?v=9Mkb4TMT_Cc)より抜粋

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



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



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手で押さえる

厚生労働省(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593495.pdf>)より引用改変