

# にこにこ通信

## 9月号



### 正しい手洗いの方法

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

- ・ 帰宅時
- ・ 人ごみから出たあと
- ・ 咳やくしゃみを手で押さえたあと
- ・ 食事の前
- ・ 食品を取り扱うとき
- ・ トイレのあと



感染予防のための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接触れることを防ぐことから、ある程度は接触感染を減らすことが期待されます。しかし、**感染していない健康な人が、不織布製マスクを着用することで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

といった**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

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。

石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。

### 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るう



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

### 正しいマスクの着用



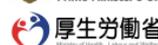
1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う



咳やくしゃみを手でさえる



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索

