

🕒 1分ちょっとで、大枠をつかむ！

感染対策

INFECTION CONTROL

自分でできること、
周りへの配慮を再確認！

手洗い

咳エチケット



FREE
PAPER

あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

11
2024 No.104

年をとっても
病を持っても
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

「かからない!」「うつさない!」を実践

感染は主に接触感染と飛沫感染が原因といわれています。接触感染は、ウイルスが付いた手指で口や鼻や目に触れて、粘膜などを通じてウイルスが体の中に入り感染することです。飛沫感染は、感染した人の咳やくしゃみで、飛び散った唾液や鼻水などの飛沫が口や鼻にかかる、吸い込むことで感染することです。**自分がかからないためにできること、周りにうつさないためにできる配慮を再確認していきましょう!**

政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント」
「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」を参考に作成
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

自分が「かからない」ために

正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐことができます。私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、**自分の手にもウイルスが付着している可能性があります**。今日から簡単にできることとして「帰宅時や調理の前後、食事前のこまめな手洗い」「石けんを使った正しい手洗い」に取り組みましょう!

周囲に「うつさない」ために

熱などの症状がなくなっても、ウイルスは体内に残っている場合があります。熱が下がった後も、周囲の人への感染を防ぐため、自宅療養しましょう。また、**咳やくしゃみのスピードは、想像以上に高速で、飛沫は2mも飛ぶ**といわれています。そのため、周囲にうつさないためには、「咳エチケット」と「マスクの着用」が有効です。会話の時や混雑する場所では、お互いに飛沫を飛ばさないようにマスクの着用を心がけましょう!

POINT!

特別なことではなく、**続けることのできる感染症対策に取り組みましょう!**

正しい手洗いの方法!

下記の流れで**15秒以上**洗いましょう

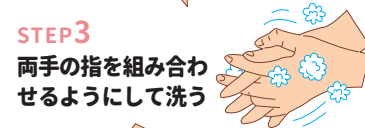
STEP1

両手のひらをこすり合わせるようにして洗う



STEP2

手の甲と指の背をもう片方の手を使って洗う



STEP3

両手の指を組み合わせるようにして洗う



STEP4

手のひらを指を立ててこするように洗う

STEP5

親指をもう片方の手で握るようにして洗う



STEP6

手首を握るようにしわに合わせて洗う

最後にしっかりすすぎましょう

咳エチケット

- 1 マスクをつける
- 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(そで)で覆う

