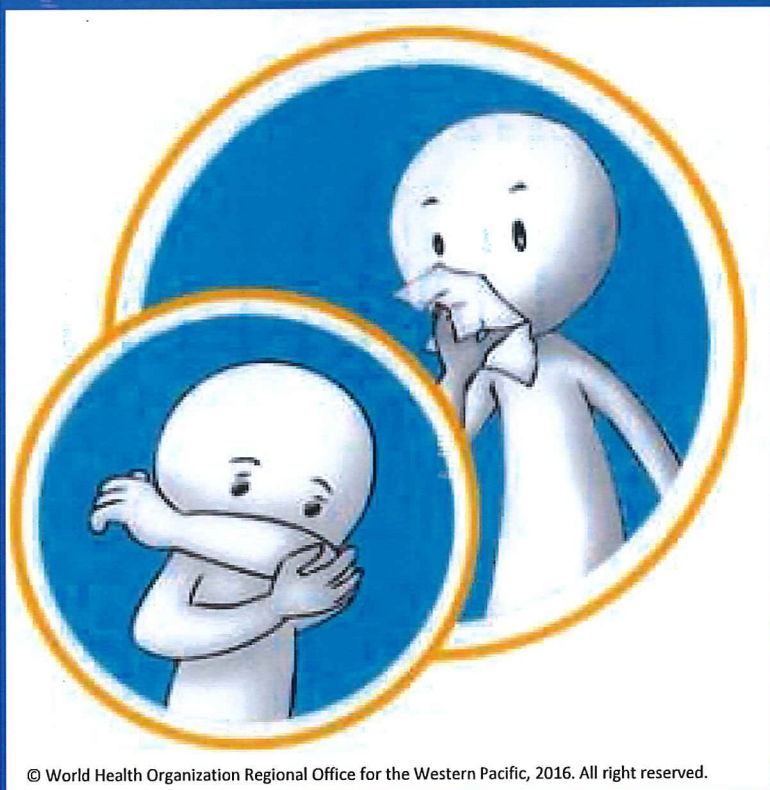


# 咳エチケットで感染症予防

## 咳エチケットとは

咳やくしゃみが出たときに周りの人へ病気をうつさないためのマナーです。

## マスクがない場合には？



© World Health Organization Regional Office for the Western Pacific, 2016. All right reserved.

①咳やくしゃみの際は  
ティッシュで口と鼻を  
おおいましょう。

②ティッシュ等がない  
場合には、二の腕で  
口と鼻をおおいましょう。

マスクがある場合には、  
正しくマスクを着用しま  
しょう。

### <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



隙間がないよう  
鼻まで覆う

画像出典：政府広報 ([http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/img/06\\_04.gif](http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/img/06_04.gif))

# 手洗いで感染症予防

## 手指消毒薬



流水で手洗いができない場合には、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

画像出典：厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.htm>)

## 手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」



1 消毒薬約3mLを手のひらに取ります(ポンプを1回押すと霧状に約3mLでます)。

2 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。

3 次に手のひらによくすりこみます。

4 手の甲にもすりこんでください。

5 指の間にもすりこみます。

6 親指にもすりこみます。

7 手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

指先から消毒するのがポイントです。

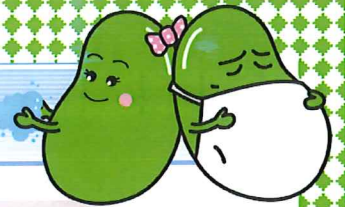
とくに  
食事前や調理前、  
トイレ使用後には  
手洗いを！



マメに

## 正しい手の洗い方

おしらの暮らしをわかりやすく  
政府広報オンライン

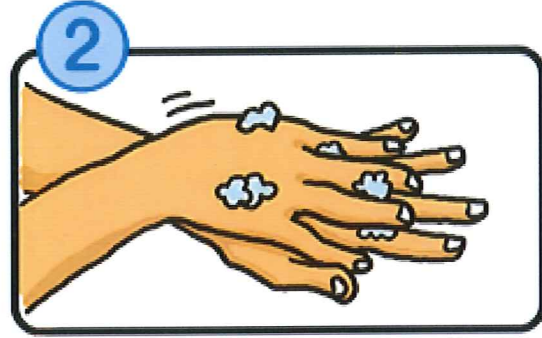


手洗いの前に

- ・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、石けんをつけ、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します。



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。

### マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！