

感染症予防の基本ルール

まずは

コレ
で

対応！

感染症予防の基本は、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」です。
自分でできる予防策を知って、日ごろから心がけましょう。

○手洗い

手洗いの
の前に

- ・爪は短く切ります
- ・時計や指輪は外しておきます



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。

○マスクの着用

つけるとき



外すとき

- ・紐をもって顔から外す
- ・マスク表面には触れずに捨てる

○咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側でおおいます。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

咳やくしゃみを手でおさえる



何もせずに咳やくしゃみをする



3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まる場所でやるう



① マスクを着用する (口・鼻を覆う)



② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



○人ごみを避ける



○規則正しい生活



(引用：厚生労働省、首相官邸ホームページ)

作成：川口市保健所疾病対策課感染症係 (R2.1月作成)