

身につけよう! 徹底しよう!

# 正しい手洗い・うがい

毎年冬に流行するかぜやインフルエンザ・新型インフルエンザは、予防の基本は同じです。日頃から、帰宅時などに正しい手洗い・うがいの習慣を身につけることが、個人でできる最も確実で手軽な予防法です。また、ドアノブや電車の吊り革、電気のスイッチなど、不特定多数の人が触るものに触れたあとは、こまめに手を洗いましょう。



## 手洗い

帰宅時など外から室内に入ったとき、食事の前、動物に触れたあとなどはもちろん、気づいたときに手を洗うようにしましょう。

- 1 手を水で濡らします
- 2 手洗い石けんをつけ、よく泡立てます
- 3 手の平と甲を洗います（左右5回ずつ）
- 4 指のあいだ（左右5回ずつ）
- 5 親指のまわりは包み込むように（左右5回ずつ）
- 6 爪・指先（左右5回ずつ）  
爪ブラシがあれば使います
- 7 手首（半袖ならひじまで）も忘れずに（左右5回ずつ）
- 8 流水で十分にすすぎます
- 9 清潔なタオルやペーパータオルなどで手をふきます

手洗い後、アルコール製剤を併用すると、より殺菌効果があります



注意

- ⊗ 爪は短く切っておきましょう
- ⊗ 時計や指輪を外しておきましょう
- ⊗ 手をふくタオルなどは必ず清潔なものを使いましょう
- ⊗ 水道の蛇口も清潔に保ちましょう

## うがい

うがい薬を使うとより効果的です。

- 1 口の中の汚れを取るように、ブクブクうがいをします
- 2 いったん水を吐き出します
- 3 もう一度口に水を含み、顔を上に向けて、のどの奥までしっかりとガラガラうがいをします（3回以上）

咳エチケットとマスク着用の心得

はコチラ

奈良県

# うつらない! うつさない! ための 咳エチケット

新型インフルエンザの主な感染経路の一つが、咳やくしゃみなどによる飛沫感染です。マスクをせずに咳やくしゃみをする時、ウイルスは2~3m飛ぶといわれています。「咳エチケット」を実践して感染拡大を予防しましょう。

発熱や咳などの症状がある人は、感染防止のためにマスクを着用しましょう。



**1**

咳やくしゃみが出そうになったら...

**2**

ティッシュなどで鼻と口を押さえましょう

※ティッシュなどが無い場合は、手ではなく、周囲に触れにくい曲げたひじの内側で押さえます

ウイルスのついた手で目・鼻・口などを触ると、粘膜からウイルスに感染してしまいます!

**3**

まわりの人から顔を背け、2mくらい離れます

**4**

使用後のティッシュは、すぐに蓋つきのゴミ箱へ捨て、手を洗いましょう



## マスク着用の心得

マスクには、外からのウイルス侵入をブロックする役割と、感染してしまった人がウイルスを飛びちらせるのを防ぐ役割があります。毎日使い捨てる不織布製のものが推奨されています。マスクを正しく着用し、飛沫感染・ウイルスの拡散を予防しましょう。



つける

鼻・口・あごを覆います。特に鼻と口の両方を確実に覆うこと



可変式の鼻部分を鼻筋にフィットさせます。ゴムひもを調節し、両耳にしっかりと固定します



外す

片耳のゴムひもを持ち、顔から外します。反対側も同様に。マスクの表面に触れないように注意し、蓋つきのゴミ箱に捨てます

正しい手洗い・うがいの方法 [はコチラ](#)