

# 呼吸器感染症 予防対策



呼吸器感染症は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の病原体により咽頭や気管支、肺に炎症を起こす感染症の総称です。  
 予防対策としては、咳エチケットや手指消毒・手洗い、換気、環境消毒などが有効です。

## 咳エチケット

うっさない！！  
うっらない！！

### エチケット①

咳やくしゃみなど症状がある場合は、マスクを正しく着用しましょう。また、咳などをしている人にマスクの着用を促しましょう。



### エチケット②

咳やくしゃみの際、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ2m離れましょう。何もなければ、口を前腕部(袖口)でおさえて極力飛沫が拡散しないようにしましょう。

### エチケット③

咳やくしゃみをする際、押さえた手や腕は、すぐに洗いましょう。洗う前は周囲に触れないよう注意し、洗えない場合はアルコールで手指消毒をしましょう。

### エチケット④

鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐに蓋つきのゴミ箱にすてましょう。



## ☆☆☆ 効果的な手指消毒 ☆☆☆

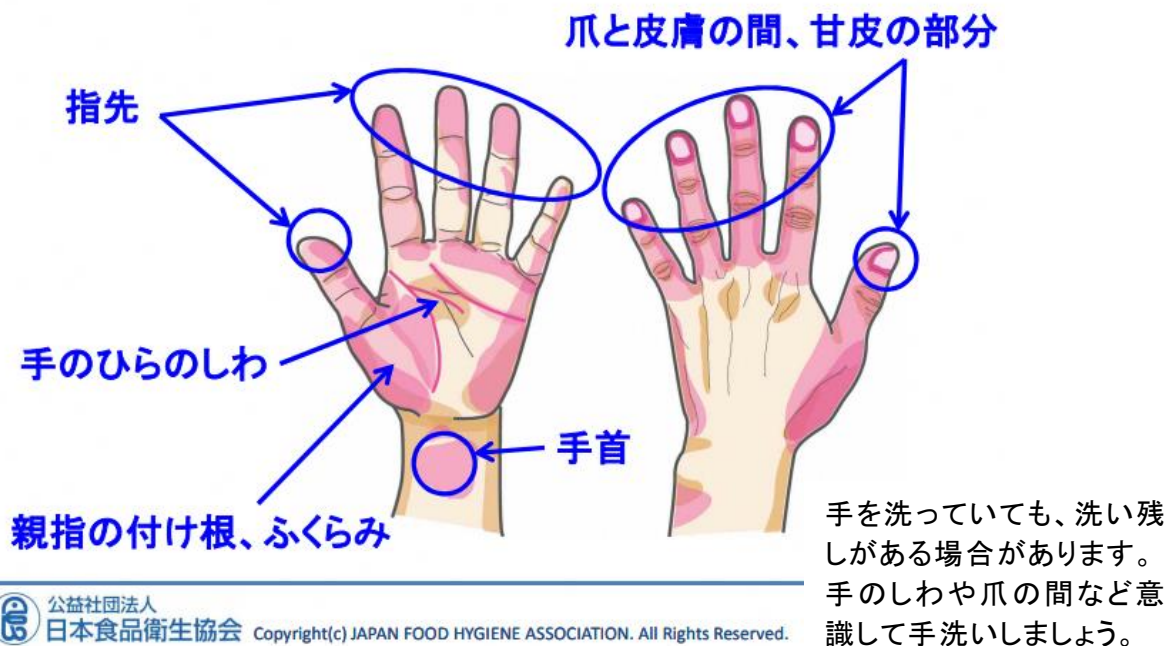
<p>消毒薬を手に取ります。</p>	<p>手のひらにとった消毒薬で指先に、まんべんなく消毒薬をすり込みます。(両手)</p>	<p>手の甲をもう片方の手のひらでこすります。(両手)</p>	<p>指を組んで両手の指の間をこすります。</p>	<p>親指をもう片方の手で包みねじりこすります。(両手)</p>

<p>両手首まで丁寧にこすります。</p>	<p>乾くまで手のひらにすり込みます。</p>

### WHO が提唱する手指消毒の5つのタイミング



# 洗い残しの多い部分



## ☆☆☆ 効果的な手洗い方法 ☆☆☆

<p>流水で軽く洗います。 (時計や指輪ははずしておきます)</p>	<p>せっけん液を手に取り ます。(固形せっけん でないほうがよい)</p>	<p>手のひらを合わせ、指 の間までよく洗います。</p>	<p>手の甲を伸ばすように 指の間までよく洗いま す。(左・右)小指の外 側も忘れずに！</p>	<p>指先で手のひらをこす るように指先・爪の間を よく洗います。(左・右)</p>
<p>親指を握りねじり洗いし ます。(左・右)</p>	<p>手首を握りねじり洗いし ます。(左・右)</p>	<p>流水でせっけんをよくす すぎ落とします。</p>	<p>ペーパータオル等で水 分をしっかり拭き取りま す。</p>	<p>水道栓を閉めるときや 消毒液のポンプを押す ときはペーパータオル 等を使用します。</p>