

感染症に気を付けよう!

感染防止の3つの基本

感染症は、ウイルスや細菌などの病原体が体内に入り、悪い影響を及ぼすことです。例えば、肺に入ると肺炎、腸に入ると腸炎などを引き起こします。

感染防止の3つの基本 (新しい生活様式)



1 身体的距離の確保

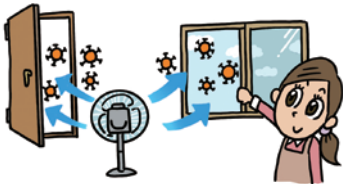


2 マスクの着用



3 手洗い

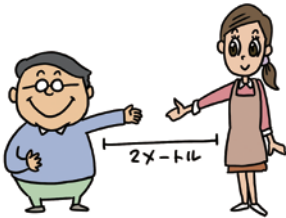
1 「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!



- ★2方向の窓を、数分間程度全開にしましょう。それを1時間に2回程度行いましょう。
- ★窓が1つしかない場合はドアも開けましょう。

★冬場の換気は、室温が急に下がらないように「二段階換気」がおすすめです。人がいない部屋や廊下に一旦外気を取り入れ、少し暖まってから人のいる部屋に取り入れましょう。

2 人と人の間隔を空けましょう



- ★できるだけ2m(最低1m)空けましょう。
- ★会話をするときには、可能な限り真正面を避けましょう。

3 こまめに手を洗いましょう

★帰宅時や調理の前後、食事の前後などこまめに手を洗いましょう。

手の洗い方

石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎましょう。



1 指先・つめの間



2 手の平



3 手の甲



4 指の間

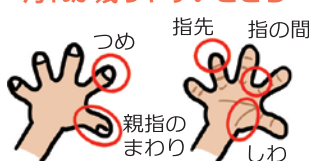


5 親指



6 手首も忘れずに

汚れが残りやすいところ



- ★手洗いができない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使いましょう。
- ★手指消毒薬は、「手の洗い方」と同じ場所に注意しながら、つけ残しがないように、乾燥するまですりこんでください。

