

# 手洗いについて

手洗いは感染症予防の基本です。外出後は手洗いの徹底を心がけましょう。アルコール入りの消毒液も有効です。特に流行しているこの時期には習慣にしましょう！

## ■ 手の洗い方

時計や指輪などははずし、石けんを使って念入りに、流水で洗いましょう。洗った後は清潔なタオルやペーパータオルで十分に水分を拭き取ってください。



① 手洗い石けんをつけてよく泡立てる。手のひらをよくこすり合わせる。



② 両手の甲をこすり洗う



③ 指先と爪の間も念入りに



④ 両方の指の股をこすり合わせ、指の間と付け根を洗う。



忘れがちな親指や手首もしっかり洗いましょう！



⑤ 流水でしっかりすすぎ、ペーパータオル等でふく

# マスクとせきエチケットについて

## ■ インフルエンザにかかってしまったら、他の人にうつさないことが大切！

せきやくしゃみをするときには、飛まつに病原体を含んでいるかもしれないので、気をつけましょう。マスクは飛沫感染のリスクを減らし、予防効果よりも感染拡大の防止に役立ちます。感染予防においては、マスクを過信しないことも大切です。



### 正しいマスク装着方法

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調節します。



### 効果のないマスク装着の例

- ×鼻の部分に隙間がある。
- ×あごが大きく出ている。

- せきやくしゃみをするときには他の人から顔をそらせましょう。
- ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- せき、くしゃみが出ている間はマスク着用が推奨されています。