

## 咳エチケットとマメな手洗い

かぜやインフルエンザなどは、感染している人が咳やくしゃみをしたときに、細菌やウイルスなどの病原体を含んだしぶき(飛沫)を近くにいた人が吸い込んだりすることでうつります。

普段から**咳エチケット**を守って感染を拡げないようにしましょう！



- ①くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用しましょう。
- ②マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。
- ③鼻と口の両方を確実ににおおい、正しい方法で着用しましょう。
- ④使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。

### 正しいマスクの着用



ティッシュなどで口と鼻を覆う

#### ▶口と鼻をおおう

くしゃみや咳が出るときは、ティッシュなどで口と鼻をおおきましょう。



ティッシュはすぐにゴミ箱に

#### ▶すぐに捨てる

ティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。



他の人から顔をそらす

#### ▶まわりの人からなるべく離れる

くしゃみや咳のしぶきは、1～2メートル飛ぶと言われています。他の人にかからないようにしましょう。

ドアノブや電車のつり革などの様々なものに触れることにより、知らないうちに、ウイルスや細菌が手に付着していることがあります。

**マメな手洗い**をして感染を防ぎましょう！

手洗いは、外から帰った後、トイレの後、調理の前後、食事の前などこまめに行いましょう。

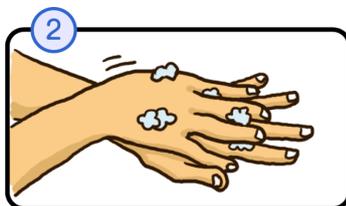
### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



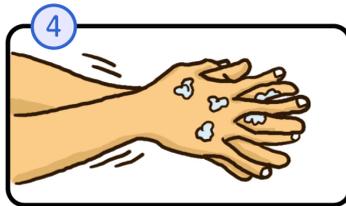
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



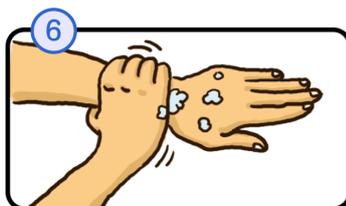
指先・爪の間を念入りにこすります。



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。

### 汚れの残りやすいところ



アルコール性手指消毒剤での消毒も効果があります。

**「咳エチケット」と「マメな手洗い」** でかからない！ うつさない！