

# 感染症対策

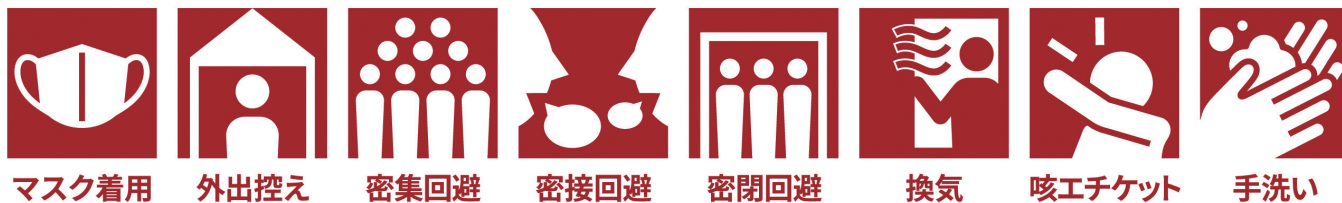
## 《感染症対策》

感染症の予防には、一人ひとりが感染症についての正しい知識と、適切な予防策について理解することが重要です。暮らしの中や働く場での感染拡大を防止する習慣を一人ひとりが実践していきましょう。

### 基本的な感染防止対策

感染症が流行している時期は、次の対策を実践しましょう

- こまめな手洗い・手指消毒・換気
  - 咳エチケットの徹底
  - 人と会話する時や、混雑する場所では、マスクの着用
  - 混雑している場所や時間を避ける
  - 毎朝の体温測定、健康チェック
- 発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養を



### ① 手洗い

### 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

- 1 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。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 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。

### ② 咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



### 正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索

