

感染症対策のための個人衛生

基本はかからない・ひろげない

2019年12月、中国・湖北省を発端とする新型コロナウイルス(COVID-19)による感染症が発生し、感染の拡大がみられています。自分たちで行う感染症対策の基本は「かからない・ひろげない」です。

新型コロナウイルス感染症とは

人や動物の間で広く感染症を引き起こす
コロナウイルスの新種(COVID-19)が原因の感染症です。
感染経路は「接触感染」「飛沫感染」の2つと
考えられています。

接触感染

感染者が口を手で押さえ、
手にウイルスが付着

その手で触れたものにウイルスが付着

別の人が触れ、
口や鼻などを触り、粘膜から感染

感染がおこり
やすい箇所

つり革や手すり、ドアノブ、
スイッチやタッチパネルなど

飛沫感染

感染者が咳やくしゃみをする

つばなどの飛沫物と一緒に
ウイルスがまき散らされる

別の人が口や鼻などから
吸い込んだりして感染

感染がおこり
やすい場所

集会場所など多数の人が集まる空間
(いわゆる3密:「密閉・密集・密接」)

まずは自分が感染しない!

かからない
(感染しない)
対策

感染した疑いがあれば、拡げない!

ひろげない
(うつさない)
対策

● こまめに手洗いをする

手などを介してウイルスが鼻や口から侵入するの
を防ぎます(効果的な手洗いは①～⑦参照)



① 水で濡らして石けんで泡を作る



② 手の甲を伸ばすようにこする



③ 指先・爪の間に念入りにこする



④ 指の間を洗う



⑤ 親指の付け根も洗う



⑥ 手首も忘れずに洗う

⑦ 十分に水で流し清潔なタオルやペーパータオルで拭き取り乾かす

※新型コロナウイルスはアルコールに対する感受性が認められています。(洗浄後のアルコールの使用も有効ですが、手洗いの基本は「ウイルスを洗い流すこと」です)

● 健康管理で、免疫力を高める

十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛けましょう

● 適度な湿度を保つ

室内の湿度を50～60%に保つことで喉粘膜の防御機能低下を防ぎます

新型コロナウイルスに関する情報は、
今後、変わることが予想されます。
最新の情報を確認するようにしましょう。

厚生労働省 コロナウイルス

検索

本ポスターは 2020 年 4 月 1 日時点の情報を元に作成しています

● 咳・くしゃみエチケットを励行

飛沫感染において、ほかの人にうつす危険性
が高い要因が咳とくしゃみです



咳・くしゃみが出る場合の
エチケット3か条



一、マスクを正しく使う



一、ティッシュなどで
鼻と口を覆う



一、間に合わないときは
袖や上着の内側で
鼻と口を覆う



自覚症状のない感染者が、知らぬ間に
感染を拡大させてしまうことを防ぐためにも、
重要なエチケットです!