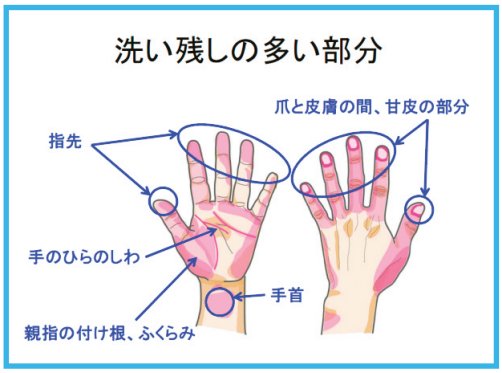
# 感染症の予防（手洗い，咳エチケット）について

**接触感染や飛沫感染を防ぐための基本な感染症対策は，「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。一人ひとりが感染症対策の徹底を心掛けることが，御自身や周囲への感染防止のために重要となります。**

## 1 正しい手洗いで，手の清潔を保ちましょう

接触感染は，ドアノブや机，ボタンなどの表面に付着したウイルスや細菌（以下，「ウイルス等」という。）を触った手で，口や目などの粘膜に触れることにより感染することです。人は無意識のうちに1時間に20回以上顔を触っており，そのうち44%が目や口などの粘膜であるということも報告されています。目に見えないウイルス等を体内に侵入させないためにも，帰宅時やトイレの後，食事や調理前などのタイミングで石鹸を使った正しい手洗いを行い，手を清潔に保ちましょう。

### 衛生的な手洗い方法




2度洗いが効果的です。（2～9までを繰り返しましょう）

（出典：公益社団法人日本食品衛生協会 HP 資料より）

**＋プラスワン** しっかり乾かすことで，濡れたままの手よりもウイルス等の増殖を抑えることができます。また，手荒れの防止にも効果的です。

## 2 咳エチケットで感染拡大防止

飛沫感染は，ウイルス等がくしゃみや咳と一緒に飛沫（しぶき）となり，周囲の人がそのウイルス等を吸い込むことにより感染することです。周囲の人に感染させないためにも咳やくしゃみが出たらマスクなどを着用しましょう。

**＋プラスワン** マスクの表面は汚れていると考え，マスクの紐を持って外すようにしましょう。

（出典：厚生労働省 HP より）