

感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する時期です  
感染予防に努めましょう

外出から帰宅したときや、トイレの使用後、調理や食事の前は、しっかりと手洗いを励行しましょう。

【正しい「手洗い」の方法】



④指の間も十分に(よくこすり合わせて！5秒間)



③指先、つめの間もしっかりと(渦を描くように！5秒間)



②手の甲を伸ばすように(右も左もごしと！10秒間)



①手のひらをあわせ(力強く！5秒間)

①咳やくしゃみをする際には、ティ

インフルエンザなどの呼吸器感染症をほかの方にうつさないために、次の「咳エチケット」を実践しましょう。

②同量の水を口に含み、のどの奥まで届くようにあごを上げて約15秒間うがいをし、もう一度繰り返す。

●うがいの方法

①コップの水(20〜40ミリリットル)を口に含み、比較的強く約15秒間ぶくぶくうがいをし、軽くすすぐ。

②ハンカチやタオルは常に清潔にしておきましょう。

●手を洗った後は



⑥手首も忘れずに(5秒間)



⑤親指を手のひらでねじり洗い(5秒間)

②ふたのついたごみ箱に捨てる ※マスクで感染症を100%予防することはできませんが、正しく使うことで予防効果を高めることができます。単純なことのようですが、本来の感染予防策とは、この「ちよつとしたこと」の積み重ねが大切なのです。

①マスクのフィルターには病原体がついている可能性があるため、使用中や、はずすときもなるべくゴムひもを持ち、表面に触らないようにする。

●マスクの付け方

①マスクは原則使い捨てであり、1日1枚程度の使用。  
②鼻、口、あごを覆う。  
③鼻部分を鼻すじにフィットさせる。  
④ゴムひもで耳にしっかりと固定する。

●マスクの付け方

①マスクは原則使い捨てであり、1日1枚程度の使用。  
②鼻、口、あごを覆う。  
③鼻部分を鼻すじにフィットさせる。  
④ゴムひもで耳にしっかりと固定する。

●マスクの付け方

①マスクは原則使い捨てであり、1日1枚程度の使用。  
②鼻、口、あごを覆う。  
③鼻部分を鼻すじにフィットさせる。  
④ゴムひもで耳にしっかりと固定する。

●マスクの付け方

①マスクは原則使い捨てであり、1日1枚程度の使用。  
②鼻、口、あごを覆う。  
③鼻部分を鼻すじにフィットさせる。  
④ゴムひもで耳にしっかりと固定する。

●マスクの付け方

①マスクは原則使い捨てであり、1日1枚程度の使用。  
②鼻、口、あごを覆う。  
③鼻部分を鼻すじにフィットさせる。  
④ゴムひもで耳にしっかりと固定する。

①マスクは原則使い捨てであり、1日1枚程度の使用。  
②鼻、口、あごを覆う。  
③鼻部分を鼻すじにフィットさせる。  
④ゴムひもで耳にしっかりと固定する。

●汚物の処理方法

嘔吐物や排泄物などの汚物は適切に処理しましょう。

①患者の便や嘔吐物を処理するときには、使い捨てのマスクと手袋を着用しましょう。

②便や嘔吐物はペーパータオルなどで拭き取り、ビニール袋に入れてみましょう。

③残った便や嘔吐物の上にペーパータオルをかぶせ、その上から50倍〜100倍に薄めた市販の塩素系漂白剤を十分浸るように注ぎ、汚染場所を広げないようにペーパータオルでよく拭きましょう。

④調理器具、おもちゃ、衣類、タオルなどは熱湯(85℃以上)での1分以上の加熱が有効です。

⑤ウイルスは乾燥すると空气中に漂い二次感染の恐れがあるので、汚物はなるべく早めに処理しましょう。

1人ひとりの心掛けが感染症のまん延を防ぐこととなります。感染しないためにも、また、感染させないためにも、皆様のご理解、ご協力をお願いします。

●問い合わせ 東1階

健康政策課感染症予防係

TEL (23) 8975

