

感染症予防の基本

～感染症にかからない・感染症をうつさない～

咳エチケット

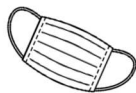
- ・ティッシュ等で鼻と口を覆う
- ・服の袖や上着の内側で覆う
- ・人から離れる

マスク着用

- ・鼻と口をしっかりと覆う

【着用推奨場面】

- ・感染拡大時に混雑した公共交通機関利用時
- ・医療機関や高齢者施設等の訪問時 など



環境整備

換気

- ・定期的な換気
(1時間に2回以上が効果的)
- ※換気扇などの機械設備を活用し、効果的な換気を心がけましょう

室温

- ・室内環境は室温 18 から 25℃程度

湿度

- ・湿度 40 から 70%

※加湿器を利用する場合はこまめに清掃をし、雑菌の増殖を防ぎましょう

手指衛生

手洗い

【タイミング】

- ・外出先から帰ったとき
- ・調理や食事の前
- ・トイレの後



【方法】

- ・石けんをよく泡立て
- ・しっかり洗い
(指の間、指先、爪の間、手首まで)
- ・十分な流水で洗い流す

手指消毒

- ・アルコールを使った手指消毒
- ※手洗いがすぐにできない場合に有効
但し、ノロウイルス等の一部の病原体には効果がないので注意



免疫力の向上

- ・十分な休息
- ・バランスの取れた食事
- ・適度な運動



倦怠感や発熱など症状がある場合には

- ・外出は控える
- ・受診する際は事前に医療機関へ電話相談