

# 基本的な感染対策

感染症は、ウイルスや細菌等が、体の中に入り、症状が出る病気です。

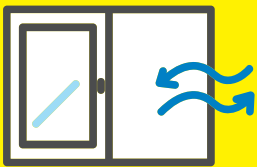
ウイルス等は、換気の悪い場所では室内にとどまっていたり、咳に含まれていたり、

自分の手に付着していることがあります。

感染症危機においても、①換気 ②マスク着用等の咳エチケット ③手洗い ④人混み回避 といった基本的な感染対策は有効です。

自分を守るために、周りの大切な人にうつさないためにも、基本的な感染対策を心がけましょう。

## ①換気



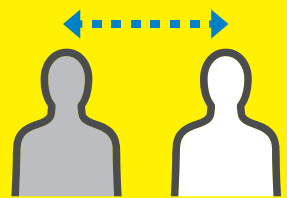
## ②マスク着用等の咳エチケット



## ③手洗い



## ④人混み回避

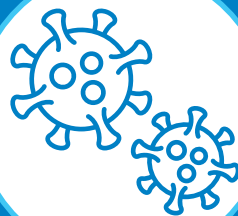


詳細は裏面をご確認ください。

## 感染症成立の3つの要因

感染症は、i 病原体（感染源）、ii 感染経路、iii 宿主の3つの要因がそろって感染します。

感染対策においては、これらの要因のうちひとつでも取り除くことが重要です。



病原体（感染源）の排除



感染経路の遮断



抵抗力の向上

## 感染症に関する最新情報

厚生労働省などの公式ウェブサイトやSNSにて随時更新します。ぜひご覧ください。



内閣感染症  
危機管理統括庁  
公式SNS等

WEB



X



Facebook



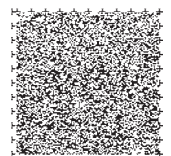
Instagram



youtube



情報を音声で  
読み上げる機能



音声コード



厚生労働省  
公式SNS等

WEB



X



Facebook



LINE

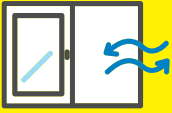


youtube



# 感染症危機下において実施が推奨される基本的な感染対策

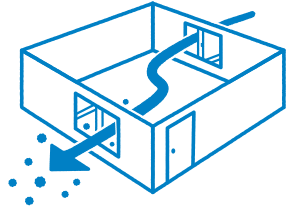
## ①換気



換気によって、空気中のウイルス等を外に追い出すことができます。

必要な換気量が確保されているかを確認する方法としては、二酸化炭素濃度測定器(CO2センサー)の活用等があります。

対角にある窓を2か所以上開ける

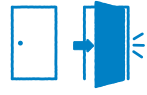


窓が1か所しかない場合

換気扇を常に付ける



扉を開ける



空気の通り道を設けることが重要です

## ②マスク着用等の咳エチケット



咳エチケットによって、ウイルス等を含んでいる飛沫が広がるのを防ぐことができます。

ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクがおすすめです。

### 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る



### 正しいマスクの着用



## ③手洗い



手洗いによって、自分の手に付着したウイルスを減らすことができます。

流水で手を洗えないとき、手指消毒(消毒用エタノール等)によるものも有効です。



### 正しい手の洗い方

#### ① 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



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



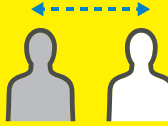
親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

指の間や手首も忘れずに。

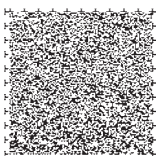
## ④人混み回避



感染症危機下でも、人混みを避けることによって、感染機会を減らすことができます。

熱や咳等、体調不良を感じている人は、人が多く集まる場所に行かないようにしましょう。

特に **高齢者** **基礎疾患のある方** **妊婦** **体調不良の方** は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



音声コード

感染症の特性や状況の変化に応じた最新の情報や対策については、厚生労働省などの公式ウェブサイトやSNSにて随時更新しますので、ご確認ください。



内閣感染症危機管理統括庁



厚生労働省

マスクや手指消毒薬など  
ご家庭や職場でも  
備蓄しておきましょう!