


# インフルエンザの予防

## 咳エチケット


うつさない!!  
うつらない!!




**手を洗いましょう**

- ①手を洗うときは、時計や指輪をはずし、爪は短く切っておきましょう。
- ②「効果的な手洗い方法」で、各動作「1・2・3・4・5」と自分で数え、30秒かけて、しっかり洗いましょう。
- ③正しい手順で手洗いを行うと、手早く洗い残しもなく洗えます。
- ④手洗い後は、使い捨てのペーパータオルか個人の清潔なタオルで水分をしっかり拭き取り乾燥させましょう。
- ⑤最後にアルコール消毒等を使うと、効果的です。


**エチケット①**  
咳やくしゃみなど症状がある場合は、マスクを正しく着用しましょう。また、咳などをしている人にマスクの着用を促しましょう。




**エチケット②**  
咳やくしゃみの際、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ2m離れましょう。何もなければ、口を前腕部（袖口）でおさえて極力飛沫が拡散しないようにしましょう。



**エチケット③**  
咳やくしゃみをする際、押さえた手や腕は、すぐに洗いましょう。洗う前は周囲に触れないよう注意し、洗えない場合はパック入りのアルコール綿などを利用しましょう。



**エチケット④**  
鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐに蓋つきのゴミ箱にすてましょう。



☆☆☆ 効果的な手洗い方法 ☆☆☆

 <p><b>1</b></p>	 <p><b>2</b></p>	 <p><b>3</b></p>	 <p><b>4</b></p>	 <p><b>5</b></p>
<p>流水で軽く洗います（時計や指輪ははずしておきます）</p>	<p>せっけん液を手に取ります（固形せっけんでないほうがよい）</p>	<p>手のひらを合わせ、指の間までよく洗います</p>	<p>手の甲を伸ばすように指の間までよく洗います（左・右）小指の外側も忘れずに！</p>	<p>指先で手のひらをこするように指先・爪の間をよく洗います（左・右）</p>
 <p><b>6</b></p>	 <p><b>7</b></p>	 <p><b>8</b></p>	 <p><b>9</b></p>	 <p><b>10</b></p>
<p>親指を握りねじり洗います（左・右）</p>	<p>手首を握りねじり洗います（左・右）</p>	<p>流水でせっけんをよくすすぎ落とします。</p>	<p>ペーパータオル等で水分をしっかり拭き取ります。</p>	<p>水道栓を閉めるときや消毒液のポンプを押すときはペーパータオル等を使用します。</p>